



Δρόμοι Ψυχής

ISSN: 2241-6218

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2015 # No 66

Ιδιοκτησία - Διεύθυνση: "Οι Φίλοι του Δρομοκαΐτειου Θεραπευτηρίου", Κωλέτη 17, ΤΚ. 10681, Αθήνα, τηλ.: 68 11 424, fax: 210 6857841 email: filoidromokaiteiou@gmail.com

**Επίσκεψη του
Οικουμενικού
Πατριάρχη
Βαρθολομαίου**

σελ. 2

**Ο τελευταίος
μητροπολίτης Σμύρνης
Χρυσόστομος, ο ήρωας,
ο Άγιος, ο Εθνομάρτυς**

σελ. 3

**ΑΓΧΟΣ
Επηρεάζει,
αρρωσταίνει ή
σκοτώνει την καρδιά;**

σελ. 6

**Συνέντευξη
κυρίου Χλωρού για
το Δρομοκαΐτειο
Θεραπευτήριο**

σελ. 7

Μήνυμα της προέδρου

Όταν μου πρότεινε η αξιοσέβαστη κυρία πρόεδρος της Ομηρικής Ακαδημίας, Κ. Μαρία Γιατράκου, να αναλάβω να ομιλήσω σχετικά με την ασπίδα του Αχιλλέα, με γνώσεις και ακούσματα μηδαμινά σχεδόν περί της ασπίδας, διστακτικά την αποδέχτηκα εμπιστευόμενη όπως πάντα την σοφία και τις γνώσεις της.

Αγαπητοί και σεβαστοί ακροαταί εισχωρώντας στην μελέτη των αρχαίων κειμένων και στα συμπεράσματα που έγιναν για αυτά, βρισκόμαστε σε μία αποκάλυψη. Απίστευτη η προηγμένη τεχνολογία στα ομηρικά έπη. Τα ομηρικά έπη πριν από όλα βέβαια, δίδαξαν την ελληνική γλώσσα σε τέτοιο μάλιστα σημείο εξοχότητας, ώστε να αποτελούν κορυφαία λογοτεχνικά αριστουργήματα. Υπήρξαν ένα ευαγγέλιο για τον ελληνικό λαό, ένα ευαγγέλιο απαλλαγμένο γενικά από στοιχεία, μαγείας μεταφυσικής ή δεισιδαιμονίας. Επιπλέον μέσα από αυτά οι Έλληνες διδάχτηκαν πρότυπα τιμής, ευγενούς ανατροφής και ορθής γλώσσας. Τα Ομηρικά έπη δίδαξαν επίσης Ιστορία, ενώ αποτελούν τον προάγγελο μιας νέας εποχής, δίνοντας στον αναδυόμενο ελληνικό λαό το στέρεο εκείνο θεμέλιο, πάνω στο οποίο οικοδομήθηκε ένας καινούριος πολιτισμός παρέχοντας του ταυτόχρονα, πρόσωπα ορθής συμπεριφοράς περηφάνιας και αξιοπρέπειας. Το επιστημονικό περιεχόμενο των ομηρικών επών είναι πλέον δεδομένο και με την πάροδο των επιστημών σε αυτό το διάστημα αυτό αποδεικνύεται περίτρανα. Επιπλέον πρέπει τα πελώρια αυτά μνημεία της ανθρωπότητας τουλάχιστον κάθε εκατό χρόνια να επανεξετάζονται, με την βεβαιότητα ότι θα αποκαλύπτονται καινούριες γνώσεις. Όσοι ασχολήθηκαν με τα αμυντικά όπλα των αρχαίων απέδειξαν, ότι δεν πρόκειται για απλές περιγραφές, αλλά ύπαρξη επιστημονικής γνώσης και επιβεβαιώνετε ότι οι Έλληνες της ομηρικής εποχής, ήταν κάτοχοι προηγμένης τεχνολογικής γνώσης. Τα κείμενα λοιπόν της Ιλιάδος είναι αρκετά διαφωτιστικά.

Στην Ιλιάδα, αυτό το υπέροχο λογοτεχνικό μνημείο περιγράφεται η ασπίδα του Αχιλλέα και του Αίαντα του Τελαμώνιου. Εμείς θα σταθούμε στην ασπίδα του Αχιλλέα, που η περιγραφή της στα κείμενα της Ιλιάδας (Ο Όμηρος αφιερώνει στην ασπίδα αυτή τουλάχιστον 134 στίχους, το απόσπασμα της οποίας οι αρχαίοι έχουν ονομάσει οπλοποιία). Τα κείμενα λοιπόν στην Ιλιάδα είναι αρκετά διαφωτιστικά.

Στο διεθνές συνέδριο επιστήμης και τεχνολογίας στα ομηρικά έπη που έγινε στο συνεδριακό κέντρο ΕΠΑΠ της αρχαίας ολύμπιας το 2006 οι επιστήμονες ασχολήθηκαν με την ασπίδα του Αχιλλέα, ακολουθώντας τις Ομηρικές περιγραφές:

12 Στρώσεις μπρούντζου, 4 στρώσεις κασσίτερο και μία στρώση χρυσού και απέδειξαν με εργαστηριακά πειράματα ότι ο συνδυασμός αυτών των υλικών δεν ήταν τυχαίος. Αυτά τα μέταλλα είναι διάσπαρτα εις την Ομήρου Ιλιάδα. Μας λέει λοιπόν ότι τό κυκλικό σχήμα συμβολίζει τον κόσμο και τα 4 μέταλλα συμβολίζουν τα 4 στοιχεία: ΧΑΛΚΟΣ-ΓΗ ΚΑΣΣΙΤΕΡΟΣ- ΥΔΩΡ ΧΡΥΣΟΣ- ΠΥΡ ΑΡΓΥΡΟΣ- ΑΗΡ.

Η τριπλάσια αντύξ, δηλαδή το στεφάνι με τις τρεις πτυχές συμβολίζει τον ζωδιακό κύκλο, ο αργυρός τελαμώντας, δηλαδή το ασημένιο λουρί της ασπίδας, συμβολίζει τον άξονα του σύμπαντος ο οποίος έχει την μία άκρη του στον αιθέρα και την άλλη στην γη, στρέφει στον ουρανό. Οι 5 πτυχές συμβολίζουν τους 5 κύκλους που γυρίζουν τον κόσμο: ΑΡΚΤΙΚΟΣ, ΑΝΤΑΡΚΤΙΚΟΣ, ΤΡΟΠΙΚΟΣ, [2] ΙΣΗΜΕΡΙΝΟΣ.



Ήταν αδιάτρητη η ασπίδα σε ένα χτύπημα του ανάλογο της δύναμης του ρέκορντμαν στο ακόντιό του 2000.

Στην μελέτη της ασπίδας με βάση πάντα τις Ομηρικές περιγραφές για την ψηφιακή αναπαραγωγή της ασπίδας του Αχιλλέα αντιλαμβάνεται κανείς πόσο καλά γνώριζαν οι τεχνίτες της εποχής και τα όρια και την αντοχή των υλικών σε κρουστικές συνθήκες. Η NASA όπως λέγεται έχει μελετήσει την ασπίδα σε κρουστικές συνθήκες.

Όταν ο Αχιλλέας παραμερίζοντας το θυμό του αποφασίζει να βγει στο πεδίο της μάχης για να σκοτώσει τον Έκτορα για να εκδικηθεί τον θάνατο του Πατρόκλου βρίσκεται δίχως όπλα. Γιατί την αρματοσιά του την είχε φορέσει ο φίλος του, και είχε πέσει κουρσός στα χέρια του μεγάλου αντίμαχου. Η μητέρα του Θέτιδα αναγκάζεται να ανέβει στον Όλυμπο και να παρακαλέσει τον Ήφαιστο να του τα μαστορέψει. Ο θεός που είχε υποχρέωση στην Θέτιδα για τις καλοσύνες που του είχε δείξει μπήκε στο εργαστήριο του και άρχισε την κατασκευή της ασπίδας. Ας μπορούμε κρυφά στο εργαστήριο του Ήφαιστου και να κλέψουμε τα μυστικά του. Ο θεός δεν θα μας αντιληφθεί είναι πολύ απασχολημένος με αυτό που κάνει σκυμμένος επάνω στα εργαλεία του. Πριν από λίγη ώρα γύρισε τα φουσερά του προς την φωτιά και τα πρόσταξε να δουλέψουν. Τότε και τα είκοσι φουσερά άρχισαν μόνα τους να φυσούν μέσα στα καμίνια... Μήπως με γελούν τα μάτια μου... όχι όλα εδώ δουλεύουν αυτόματα. Ο Ήφαιστος βάζει στη φωτιά χαλκό, κασσίτερο, τον πολύτιμο χρυσό και ασημί. Μετά παίρνει στα χέρια του ένα μεγάλο αμόνι και το τοποθετεί πάνω σε ένα κούτσουρο. Πηγαίνει έπειτα στον πάγκο του και παίρνει από εκεί με το ένα χέρι μία δυνατή βαριά και με το άλλο μια μασιά. Τώρα θα δουλέψει τα άλλα μέρη με τα ίδια του τα χέρια. Φτιάχνει μία ασπίδα μεγάλη και δυνατή, αλλά και τόσο ανάλαφρη. Γύρω της βάζει ένα τριπλό στεφάνι, αστραφτερό και πάνω της στερεώνει ένα ασημένιο τελαμών (λουρί). Το στεφάνι με τις τρεις πτυχές συμβολίζει τον ζωδιακό κύκλο.

Ο Ήφαιστος θα δουλέψει την ασπίδα για ώρα πολύ. Για να την κάνει στερεή θα την κάνει με πέντε απανωτές στρώσεις δύο από καλάνι, δύο από μπρούντζο και μία μεσαία από μάλαμα. Και έπειτα θα την πλουμίσει όπως δεν πλουμίστηκε καμία ασπίδα στον κόσμο. Η ασπίδα είναι στρογγυλή και η εξωτερική της επιφάνεια θα σκεπαστεί ολόκληρη με εικόνες, από χρυσάφι, ασημί και άλλα πολύτιμα μέταλλα καταταγμένες σε πέντε ομόκεντρους κύκλους. Στο μεσαίο ο Ήφαιστος θα βάλει τη γη, βάζει την θάλασσα, τον ουρανό επάνω, βάζει τον ήλιο τον ακούραστο, το ολόγυρο φεγγάρι, και όλα τα αστέρια, ως στεφάνωνε τον ουρανό. Η πρώτη παράσταση είναι χωρισμένη σε δύο εικόνες, από την μία έχουμε δύο άντρες που δικάζονται στην αγορά, ενώ από την άλλη έναν γάμο. Στους δύο ακόλουθους κύκλους βλέπουμε ζευγάρια που οργώνουν, εργάτες που θερίζουν, κοπέλες και παλικάρια που τρυγούν, έπειτα βόδια και πρόβατα που βόσκουν τέλος έναν χορό.

Όλες αυτές οι τόσο κινημένες σκηνές της γης θα κλειστούν με τον τελευταίο και εξώτατο κύκλο που παρασταίνει τον ωκεανό. Για τους αρχαίους Έλληνες ο ωκεανός ήταν ένα φαρδύ ποτάμι που ένωνε την γη ολόκληρη. Ο Όμηρος δίδει με λεπτομερή περιγραφή των εικόνων που διακοσμούν την ασπίδα, ξεκινώντας από το κέντρο της ασπίδας κινείται προς τα έξω από τον κύκλο και η ασπίδα περιγράφεται ως εξής:

Συνέχεια στην σελ. 2

Η ΑΣΠΙΔΑ ΤΟΥ ΑΧΙΛΛΕΑ

Την συνδρομή ή οποιαδήποτε οικονομική ενίσχυση προς το Σωματείο "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ" μπορείτε να καταθέσετε στον παρακάτω λογαριασμό: 00260064940200183718 Eurobank

Συνέχεια από σελ. 1

1. Η γη, ο ουρανός και η θάλασσα, το φεγγάρι και οι αστερισμοί.
2. Δύο όμορφες πόλεις γεμάτες από ανθρώπους, στη μία ένας γάμος και μια δίκη που λαμβάνει μέρος ενώ η άλλη πολιορκείται από δύο στρατούς, όπου η αβίτιδα δείχνει μια ενέδρα και μια μάχη.
3. Ένα πεδίο που επανακαλειτουργείται για τρίτη φορά.
4. Την ιδιοκτησία ενός βασιλεία, όπου η συγκομιδή του αποκομίζεται.
5. Ένα αμπέλι που άνθρωποι μαζεύουν σταφύλια.
6. Μία αγέλη κερασφόρων ζώων με ίσια κέρατα, ο ταύρος που είναι μπροστά δέχεται επίθεση από κοντάρια βοσκών με τα σκυλιά τους.
7. Μια εικόνα από μία φάρμα προβάτων.
8. Μια σκηνή χορού όπου νέοι άνδρες και γυναίκες χορεύουν.
9. Το μεγάλο ρεύμα του ωκεανού.

Η ερμηνεία μπορεί να είναι, ότι η ασπίδα είναι μία ενθυλάκωση όλου του κόσμου. Η αφηγηματική ικανότητα του ποιητή σε ένα αμυντικό όπλο όπως είναι η ασπίδα του Αχιλλέα, είναι ένα έργο τέχνης. Στην ψηφιακή απεικόνιση της ασπίδας, αντικατοπτρίζεται ολόκληρος ο κόσμος, η ζωή και η εξέλιξη των ανθρώπων βήμα προς βήμα.

Επίσης σύνοδο πλανητών με σπάνια γεωμορφολογικά φαινόμενα (σύνοδος 5 πλανητών) και όλες οι εισηγήσεις που ξεκινούν από τον Όμηρο, αφορούν και άλλους επιστημονικούς χώρους. Από την Αστρονομία, την γεωργία, την δομική μηχανική, την ζωολογία, την ιατρική, τα μαθηματικά, την μεταλλουργία, την ρομποτική την μετεωρολογία και την φυτολογία.

Διαβάζοντας την ασπίδα στον Όμηρο την περιγραφή της ασπίδας θα δούμε από ένα σημείο και πέρα εκεί όπου ο Ήφαιστος κατασκευάζει την ασπίδα, αρ-

χίζει η περιγραφή να γίνεται φιλοσοφία για τον κόσμο και την ζωή. Αυτό καθιστά τον Όμηρο ως τον πιο μεγάλο δάσκαλο της φιλοσοφίας και της επιστήμης αφού εκεί ο Όμηρος αγνοεί την συζήτηση για την δημιουργία του κόσμου και την κοσμολογία.

Έτσι αρχίζει ο δρόμος για όλη την γνώση και την κατανόηση του σύμπαντος και του κόσμου. Η ασπίδα του Αχιλλέα συμβολίζει τον πνευματικό πόλεμο του για να φτάσει στην αλήθεια και να σώσει τον κόσμο από την αμορφία και τον αφανισμό.

Δηλαδή η ασπίδα δεν είναι άλλο από το πνεύμα του ανθρώπου που αγωνίζεται για να φτάσει στην αλήθεια και έτσι να σώσει τον κόσμο από την ανυπαρξία. Θα χρειαζόταν ώρες για να μπορέσω να ολοκληρώσω κατά κάποιο τρόπο ένα τέτοιο επίτευγμα και πάντα θα είναι ημιτελές, αφού όσο περνούν τα χρόνια και το ανθρώπινο μυαλό ανακαλύπτει καινούργια πράγματα και εξελίσσεται ίσως τα βρίσκει στην ασπίδα του Αχιλλέα.

Αφού η ασπίδα είναι η ενθυλάκωση όλου του κόσμου.

Αγαπητές φίλες, φίλοι και εκλεκτά μέλη του σωματίου μας. Μέσα στους ζοφερούς και χαλεπούς καιρούς που ζούμε διαβάζοντας τους σοφούς προγόνους μας και ειδικά τον Όμηρο, θα νιώσουμε ανάταση ψυχική και κάποια ελπίδα πως το Ελληνικό πνεύμα δεν πέθανε, αλλά θα ζει πάντα όσο υπάρχει Ελλάδα. Ας μην ξεχνάμε σήμερα πόσο οι Έλληνες διαπρέπουν στο εξωτερικό αλλά και μέσα στην Ελλάδα, αφού το πρώτο λεωφορείο χωρίς οδηγό ανακαλύφθηκε και κυκλοφορεί στην Ελλάδα τώρα.

Ίσως να παρασυρόμεθα σε λάθος συμπεριφορές, αλλά υπάρχουν χιλιάδες Έλληνες και Ελληνίδες που είμαστε περήφανοι για αυτούς και μας τιμούν στα γράμματα, στις επιστήμες και στις τέχνες.

Ευχαριστώ

Η ΧΙΟΣ ΕΖΗΣΕ ΣΤΙΓΜΕΣ ΛΑΜΠΡΟΤΗΤΟΣ ΚΑΙ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥ ΜΕΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΤΟΥ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΥ ΠΑΤΡΙΑΡΧΟΥ, κ.κ. ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΥ

Γράφει ο Καπ.
Κώστας Μιχ. Φράγκος



Ύστερα από δεκαοκτώ χρόνια, για δεύτερη φορά επισκέφθηκε την αγιοτόκο μυροβόλο Χίο, ο πρωτόθρονος της Ορθοδοξίας και του Γένους μας, ο Παναγιώτατος, κ.κ. Βαρθολομαίος.

Όλες οι πνευματικές, εκκλησιαστικές και πολιτειακές δυνάμεις της Χίου αλλά και η επίσημη Ελλαδική εκκλησία και η πολιτεία, στρατός και διανοούμενοι και το χριστεπώνυμο πλήρωμα της νοτιής νηός, της εκκλησίας, με εμφανή ενθουσιασμό και «αγαλλομένω τω ποδί» έσπευσαν να υποδεχθούν, να υποβάλλουν τα ταπεινά τους προσκυνήματα και σεβάσματα στον κορυφαίο της Ορθοδοξίας και να πάρουν την ευλογίαν του.

Η Ιερά Μητρόπολις Χίου, Ψαρών και Οινουσσών με πρωτοποριακή ιερότητα φρόντισε με κοσμιότητα και ιεροπρέπεια να τηρηθεί το πρόγραμμα «επί τη ευλογητή επισκέψει του Πατριάρχου εις Χίον» ευσημύως και κατά τάξιν...

Ένα ευλογημένο τετραήμερο διήρκεσε η επίσκεψη που άφησε ίχνη ανεξίτηλα πνευματικά και έγινε αφορμή να αναβιώσουμε ημέρες βυζαντινής δόξας και μεγαλείου.

Παρασκευή 11 Σεπτεμβρίου 2015, οι Χίοι εκκλησιαστικοί και πολιτειακοί άρχοντες υποδέχονται τον Παναγιώτατο Οικουμενικόν Πατριάρχη και την τιμίαν συνοδείαν του εις το αεροδρόμιον Χίου «ΟΜΗΡΟΣ» χαράς ευαγγέλια για ολόκληρο τον χιακόν ευσεβή λαόν.

Στο κεντρικότερο σημείο του νησιού, στην πλατεία «Βουνακίου» του Δήμου Χίου υποδέχεται ο κ. Δήμαρχος Χίου την Α.Θ. Παναγιότητα και τον προσφωνεί αναλόγως. Ακολουθεί η αντιφώνησης του Παναγιώτατου και στη συνέχεια όλοι οδεύουν στον Ιερό Μητροπολιτικό Ναό των Αγίων Μηνά, Βίκτωρος και Βικεντίου όπου τελείται δοξολογία επί τη ευλογητή ελεύσει του Οικουμενικού Πατριάρχου.

Και πάλιν ακολουθούν προσφωνήσεις υπό του Σεβασμιότατου Μητροπολίτου Χίου κ.κ Μάρκου και αντιφώνησης της Α.Θ. Παναγιότητας.

Ο Οικουμενικός Πατριάρχης δεν έμεινε ασυγκίνητος στο δράμα των προσφύγων που κατά χιλιάδες κατακλύζουν και την πατρίδα μας ολόκληρη και το νησί μας. Τους επισκέφθηκε στον Δημοτικό Κήπο, όπου



Από τον περίλαμπρο Ναό του Σταυρού Καρδαμύλων κατά την ημέρα της Εορτής του Τιμίου Σταυρού



11.9.2015
Δοξολογία Πατριάρχου κ.κ. Βαρθολομαίου στον Ιερό Μητροπολιτικό Ναό των Αγίων Μηνά, Βίκτωρος και Βικεντίου

διαμένει ένα μέρος αυτών και μοίρασε τρόφιμα και είδη ρουχισμού και άλλα είδη που συγκεντρώθηκαν με τη μέριμνα της Ιεράς Μητροπόλεως Χίου.

Δεν παρέλειψε να μεταβεί στο Διοικητήριο Χίου και να γνωρισθεί και να συζητήσει με τις Αρχές του Νομού.

Το βράδυ της 11^{ης} Σεπτεμβρίου παρέθεσε προς τιμήν του επίσημο δείπνο στο Ναγό Καρδαμύλων η οικογένεια του Καπετάν Νικόλα Φράγκου, η οποία διακρίνεται για την φιλογένεια και Αβραμιαία φιλοξενία της.

Σάββατο 12 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε Ιερατική Σύναξις εις τον Ιερόν Μητροπολιτικόν Ναόν Χίου, κατά την οποίαν ομίλησε στους Χίους κληρικούς ο Παναγιώτατος Οικουμενικός Πατριάρχης. Έδωσε επίσης τη δυνατότητα στις Αρχές, στους εκπροσώπους των Φορέων, στους αποφοίτους της Θεολογικής Σχολής Χάλκης, στους εκπροσώπους των πολιτιστικών Συλλόγων να τον συναντήσουν, να υποβάλλουν τα σεβάσματά τους και να πάρουν την ευχήν και ευλογίαν του. Πλήθος χριστιανών συνέρρευσε εις το Επισκοπείον για τον σκοπόν αυτόν. Ιδιαίτερη τιμή περιποιεί για το



Κυριακή 13.9.2015
Ο Παναγιώτατος τέλεσε θεία λειτουργία στον Μητροπολιτικό Ναό Χίου και απένειμε το οφίκιο του Πρωτέκδικου Μεγάλου Αρχонта του Οικουμενικού Πατριαρχείου εις τον πρώην υπουργό κ. Γεώργιο Ανωμερίτη



Ο Παναγιώτατος σε αναμνηστική φωτογραφία με τους μαθητές από το "ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ" στα Καρδάμυλα

νησί μας το γεγονός, ότι ο Παναγιώτατος σε ειδική τελετή παρέδωσε το βραβείον 2015 της Ευρωπαϊκής Ενώσεως για την πολιτιστική μας κληρονομιά και συγκεκριμένα το βραβείον Eurora Nostra για το Αρχοντικόν Αντουάνικον στον κάμφο, ιδιοκτησία Γ. Προκοπίου. Στη συνέχεια παρακάθισε σε επίσημο γεύμα στο Αργέντικο, ιδιοκτησία Λουκά Κτιστάκη.

Αξίζει να υπογραμμισθεί το γεγονός ότι εκτός των άλλων προσωπικοτήτων ταξίδευσαν στη Χίο προς συνάντηση του Οικουμενικού μας Πατριάρχου, η υπηρεσιακή Πρωθυπουργός της Ελλάδος, κυρία Θάνου, και συζήτησαν επί καίριων θεμάτων.

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας, ο Παναγιώτατος με την τιμία Συνοδεία του μετέβησαν στην Καλλιμασιά όπου τους επεφύλαξεν θερμήν υποδοχήν ο ευσεβής λαός της Χίου, τον προσφώνησεν δεόντως ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Χίου, επακολούθησε η αντιφώνηση του Παναγιώτατου Οικουμενικού Πατριάρχου, ο οποίος στη συνέχεια ετέλεσεν τρισάγιο για τους εκ Καλ-

λιμασιάς αιδήμους Πατριάρχες Κωνσταντινουπόλεως, Ιωακείμ τον Β' και Ιωακείμ τον Δ' εις τον τάφον του αιμνήστου Πατριάρχου Κων/πόλεως, Ιωακείμ του Δ'. Εξαιρετικά συγκινητική υπήρξε η διέλευση του από τον τόπον όπου την 16^η Αυγούστου 1997 κέντησε ο ίδιος ένα μαστιχόδεντρο. Στη συνέχεια φύτευσε ένα μαστιχόδεντρο στην πυρόπληκτη περιοχή Βέσσης και αποκάλυψε αναμνηστική πλάκα. Συναντήθηκε με τις εθελοντικές ομάδες δασοπροστασίας και τις ευλόγησεν ο Παναγιώτατος. Μετέβη εν συνεχεία εις τον Ενοριακόν Ιερόν Ναόν Κοιμήσεως Θεοτόκου Βέσσης που φέρει το όνομα του Οικουμενικού Πατριάρχου Κωνσταντίνου του Ε' τον προσφώνησεν ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Χίου και αντιφώνησε ο Παναγιώτατος. Ιδιαίτερα υπογραμμίζεται το γεγονός ότι ο Παναγιώτατος έκανε τα αποκαλυπτήρια της προτομής του εκ Βέσσης αιμνήστου Οικουμενικού Πατριάρχου, Κων/νου Ε' (του Βαλλιάνου).

Την Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου 2015 η καρδιά της Χίου χτυπούσε βυζαντινά, αφού ο Παναγιώτατος τέλεσε Θεία Λειτουργία εις τον Ιερόν Μητροπολιτικόν Ναόν Χίου, επί τη εορτή της Συνάξεως πάντων των Αγίων της Χίου. Δέος και συγκίνηση διακατείχαν τις ψυχές του εκκλησιασματος. Στο τέλος προσφώνησε τον Παναγιώτατο ο Μητροπολίτης Χίου, κ. Μάρκος και αντιφώνησε ο Οικουμενικός Πατριάρχης. Οι λόγοι και των δύο, με υψηλά νοήματα και μηνύματα πνευματικά που εύφραναν όλες τις καρδιές. Ο Παναγιώτατος τίμησε και απένειμε το οφίκιο του πρωτέκδικου Μεγά-

λου Άρχοντα του Οικουμενικού Πατριαρχείου εις τον πρώην Υπουργό Γεωργίας και Εμπορικής Ναυτιλίας, κ. Γεώργιον Ανωμερίτην.

Στη συνέχεια ευλόγησε τον Ραδιοφωνικό Σταθμόν της Χιακής Εκκλησίας «ΣΗΜΑΝΤΡΟ», ο Παναγιώτατος και εξέπεμψε το Μήνυμά του.

Επισκέφθηκε την Δασκαλόπετρα «Πέτρα του Ομήρου και απήλαυσε μαζί με τους άλλους παρισταμένους την επιστημονική και γλαφυρή συνάμα ξενάγηση από την Δρ. Ιστορίας κ. Αθηνά Ζαχαρού - Λουτράρη. Παρετέθη εν συνεχεία τιμητικό γεύμα εις τον Οικουμενικόν Πατριάρχην, την συνοδείαν του και τους επισήμους προσκεκλημένους από τον Δήμαρχο Χίου κ. Βουρνού εις το Ξενοδοχείο «ΧΑΝΔΡΗΣ». Το απόγευμα της ίδιας ημέρας ο Παναγιώτατος μετέβη εις την Αυτοκρατορική, Σταυροπηγιακή και Βυζαντινή Ιερά Νέα Μονή Χίου, όπου του επεφυλάχθη η αρμόζουσα υποδοχή και ετελέσθη Δοξολογία. Τον προσφώνησε ο Μητροπολίτης Χίου και αντιφώνησε ο Οικουμενικός Πατριάρχης. Το εσπέρας επισκέφθηκε το Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑΣ ΤΣΑΚΟΥ» και εγκαινίασε την έκθεση ζωγραφικής Κων. Παρθένη. Την ξενάγηση πραγματοποίησε η Υπουργός Πολιτισμού, κυρία Μαρίνα Λαμπράκη - Πλάκα. Παρόντες η οικογένεια του Καπετάν Παναγιώτη Ν. Τσάκου, πολλοί επίσημοι και πλήθος κόσμου, η οικογένεια του καπετάνιου παρέθεσε δείπνο προς τιμήν της Αυτού Θειοτάτης Παναγιότητος στο αίθριο του Ιδρύματος, το οποίο αποτελεί

ένα πνευματικό θησαυροφυλάκιο, που προβάλλει και διαιωνίζει την πολιτιστική μας κληρονομιά, τη θάλασσα και τους καρπούς της. Χάρη στους Χίους ναυτικούς και γενικώς όλους τους Έλληνες αιεναύτες.

Ας σημειωθεί ότι τα ΕΛΤΑ τίμησαν το Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑΣ ΤΣΑΚΟΥ» με την συμβολική αλλά ουσιαστική έκδοση γραμματοσήμων παρουσιάζοντας τα κτίρια του Ιδρύματος και την Μαθητική Στέγη Καρδαμύλων που φιλοξενούν τις τόσο σπουδαίες δραστηριότητές του.

Την Δευτέρα, 14 Σεπτεμβρίου 2015, ο Παναγιώτατος χοροστάτησε στη Θεία Λειτουργία εις τον περιχαρή και πανηγυρίζοντα Ιερόν Ναό Τιμίου Σταυρού Καρδαμύλων. Έλαβαν στη συνέχεια χώρα οι ανάλογες προσφωνήσεις και αντιφωνήσεις Μητροπολίτου και Οικουμενικού Πατριάρχου.

Επί τέσσερις ημέρες με την έλευση του Οικουμενικού Πατριάρχου, της σεπτής συνοδείας του, της Κυρίας Πρωθυπουργού, Υπουργών, Πολιτειακών αρχόντων και λοιπών επισήμων η Χίος και οι Χίοι και όλοι οι επισκέπτες και οι Έλληνες έζησαν στιγμές πνευματικού μεγαλείου και ανάτασης, ψυχικής ευφορίας και νοσταλγίας αναπολώντας στιγμές μεγαλείου στη ροή της ελληνικής ιστορίας που νοηματίζουν και φωτίζουν την ζωήν.

Το πέρασμα του Οικουμενικού Πατριάρχου από την μυροδόλον και αγιοτόκον Χίον υπήρξεν σταθμός και φωτεινό μετέωρο που θα καταγραφεί στις δέλτους της Ιστορίας μας.

Με εξαιρετική τιμή

Ο ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ (1867 -1922) Ο ΗΡΩΑΣ, Ο ΑΓΙΟΣ, Ο ΕΘΝΟΜΑΡΤΥΣ

(Υπό Δρ. Φιλ. - Ιστορίας
Μαρίας Ελευθερίας Γ. Πατράκου)



Ενενήντα τρία χρόνια έχουν περάσει αφότου σφράγισε και φώτισε με τον συνεπή μαρτυρικό του θάνατο το Μικρασιατικό δράμα, το 1922 ο Εθνομάρτυρας Άγιος, τελευταίος Μητροπολίτης Σμύρνης, Χρυσόστομος Καλαφάτης.

Γεννημένος το 1867 στα Τριγιά της Βιθυνίας, στην Προποντίδα, από ευσεβείς γονείς, τον Νικόλαο Καλαφάτη και την Καλλιόπη Λεμωνίδου, μέσα στην πολύτεκνη οικογένειά τους των 8 παιδιών, τεσσάρων αγοριών και τεσσάρων κοριτσιών, έλαβε παιδείαν άριστην, ηθικοθρησκευτική και ελληνοπρεπή.

Νομομαθής ο πατέρας του, ευυπόληπτος, με ανάμειξη στα κοινά, με θέση δημογέροντα κι η μητέρα του με υποδειγματική ευλάβεια τον είχε τάξει στην Παναγία.

Βαθύς πόθος του Χρυσοστόμου, από νωρίς να γίνει κληρικός, κι οι γονείς του ανταποκρίνονται πρόθυμα, πουλώντας ακίνητη περιουσία, προκειμένου να φοιτήσει στη Θεολογική Σχολή της Χάλκης και να είναι εκεί οικότροφος. Έτυχε σπουδαίων διδασκάλων, ώστε η παιδεία του να είναι άριστη. Αρωγός στην αντιμετώπιση των σπουδαστικών δαπανών του ο Μητροπολίτης Μυτιλήνης και μετέπειτα Οικουμενικός Πατριάρχης Κωνσταντίνος Βαλιάνος, καταγόμενος εκ Χίου. Ο Χρυσόστομος αποφοιτά από την Σχολήν με «άριστα». Χειροτονείται στη συνέχεια διάκονος από τον Μητροπολίτη Κωνσταντίνο, ο οποίος τον προσλαμβάνει ως αρχιδιάκονος στη Μητρόπολη Μυτιλήνης, και στη συνέχεια στη Μητρόπολη Εφέσου, όπου μετατέθηκε. Από τη στιγμή αυτή αρχίζει η θαυμαστή δράση του Χρυσοστόμου που θα χαράξει τη λαμπρή βιοτροχιά του. Ασχολείται με το θέμα που δημιούργησαν Ρωμαιοκαθολικοί μοναχοί της Μονής Λαζαριστών της Σμύρνης, θέλοντας να προσπλυσίσουν Ορθοδόξους της Ιωνίας και ισχυριζόμενοι ότι βρήκαν εκεί τον τάφο της Παναγίας και στη συνέχεια ότι επρόκειτο για το σπίτι της Παναγίας.

Με πλήθος δημοσιευμάτων, τεκμηριωμένων με αδιάσειστα επιστημονικά επιχειρήματα, τους αντέκρουσεν ο Χρυσόστομος.

Στις 2 Απριλίου 1897 εκλέγεται Οικουμενικός Πατριάρχης ο Μητροπολίτης Κων/νος, ο Ε' και στις 18 Μαΐου του ίδιου έτους χειροτονεί πρεσβύτερο τον Χρυσόστομο, τον χειροθετεί Μέγα Πρωτοσύγκελλο του Οικουμενικού Πατριαρχείου και του αναθέτει και άλλες υψηλές αποστολές. Θαυμαστή η ευγλωτία του Χρυσοστόμου στο κήρυγμα. Μνημειώδης ο επικήδειος που εξεφώνησε προς τον Πατριάρχη Αλεξανδρείας Σωφρόνιο, πνευματικό πατέρα του Κων/νου Ε' καθώς επίσης ο λόγος του προς τον Εσταυρωμένο την Μεγάλη Παρασκευή του 1901. Η εθνική του δράση επίσης θαυμαστή. Ματαιώνει τα σχέδια του αρχηγού της Πανσλαβιστικής Παλαιστίνιας Εταιρείας του Παπαδονότσεφ, ο οποίος στόχευε στην αλλοίωση του ελληνικού χαρακτήρα του Αγίου Όρους και στον εκσλαβισμό των Πατριαρχείων Αντιόχειας και Ιεροσολύμων.

Την ίδια ημέρα, Μεγάλη Παρασκευή του 1901, απομακρύνεται από τον Πατριαρχικό θρόνο ο Κων/νος Ε' και επανεκλέγεται ο Ιωακείμ Γ' ο Μεγαλοπρεπής, ο οποίος εκτιμά δεόντως τα προσόντα του Χρυσοστόμου και έτσι εκλέγεται παμψηφεί στις 23 Μαΐου 1902, Μητροπολίτης Δράμας.

Την ημέρα αυτή της εκλογής του, απευθυνόμενος στον Πατριάρχη, είπε λόγια βαρυσή-



μαντα, προφητικά: «**Εν όλη τη καρδιά και εν όλη τη διανοία θα υπηρετήσω την Εκκλησίαν και το Γένος, και η μήτρα, την οποίαν αι άγιοι χείρες σου εναπέθεσαν επί της κεφαλής μου, εάν πέφρωται να απολέση ποτέ την λαμπρόδα των λίθων της, θα μεταβληθή εις ακάνθινον στέφανον μάρτυρος ιεράρχου.**

Λόγια υψηλά, τα οποία μετουσίωσε σε πράξη με τον μαρτυρικό του θάνατον, ύστερα από 20 χρόνια.

Ο Χρυσόστομος παρέμεινε εις τον μητροπολιτικόν θρόνον της Δράμας μέχρι το 1910. Υπήρξεν ο καταλληλότερος άνθρωπος στη θέση αυτή για την αντιμετώπιση της τρομοκρατικής δράσης του βουλγαρικού κομιτάτου κατά την στιγμήν που οι Ρουμάνοι προσπαθούσαν να αυξήσουν τα όρια της εκκλησίας σε βάρος της Ελλάδας. Η δράση του θαυμαστή, προκειμένου να στηρίξει τον ντόπιο Ορθόδοξο ελληνισμό.

Έκτισε μεγαλοπρεπή ναό στη Δράμα, μέγαρο Μητροπόλεως, Σχολές αρρένων και θηλέων, Νοσοκομείο και Γυμναστήριο, φρόντισε να ανεγερθούν οικίες για τους καπνεργάτες, ίδρυσε πολλά φιλανθρωπικά καταστήματα, Ορφανοτροφεία, Γηροκομεία και άλλα κοινωφελή ιδρύματα.

Η εθνική και κοινωνική αυτή δράση του Χρυσοστόμου θορύβησε την τουρκική διοίκηση της περιοχής, η οποία έσπευσε να αναφερθεί στην Κωνσταντινούπολη, ζητώντας την ανάκλησή του από Μητροπολίτη, γεγονός που επετεύχθη το 1907. Μετά την ανακήρυξη του Συντάγματος της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας το 1908, ο Χρυσόστομος επανήλθε στον θρόνον του ως Μητροπολίτης Δράμας χωρίς όμως να ψυχάσουν και πάλιν οι τουρκικές αρχές, οι οποίες πέτυχαν την απομάκρυνσή του για δεύτερη φορά.

Το 1910 μία νέα πορεία σηματοδοτείται για τον Χρυσόστομο, ο οποίος τελικά μετατίθεται στη Σμύρνη, ως Μητροπολίτης. Τόσον οι Βαλκανικοί Πόλεμοι καθώς επίσης η Μικρασιατική εκστρατεία φέρουν το στίγμα του δυναμισμού και της πατριδολα-

τρείας του. Αποδύεται σε πρωτόγνωρη δημιουργική προσπάθεια. Φροντίζει για τον αθλητισμό εξασφαλίζοντας για τον ιστορικό Πανιώνιο χώρο για τη δημιουργία θαυμάσιου Σταδίου, αρνούμενος την προσφορά 100.000 χρυσών λιρών για την αγορά του ίδιου χώρου από την Αγγλική Εταιρεία Σιδηροδρόμων (1911). Ίδρυσε πρότυπη Σχολή Κολύμβησης. Το Γυμναστήριο της Αγίας Φωτεινής αφιερώθηκε στο όνομά του. Έκτισε ναούς και σχολεία και κοινωφελή Ιδρύματα.

Δεν εγκατέλειψε ποτέ τη Σμύρνη και το ποιμνίό του καθόλην την περίοδο των Βαλκανικών Πολέμων, της Μικρασιατικής εκστρατείας και της Μικρασιατικής Καταστροφής.

Και στην πιο τραγική στιγμή, που η Σμύρνη μένει απροστάτευτη, αφού στρατιωτικοί και πολιτικοί άρχοντες την εγκαταλείπουν, ο μόνος που μένει πιστός στο υψηλό έργο και στην αποστολή του είναι ο Χρυσόστομος. Πολλοί προσφέρονται να τον βοηθήσουν να εγκαταλείψει τη Σμύρνη και να φύγει με ατμόπλοιο, όπως ο αρχιεπίσκοπος των Καθολικών, προκειμένου να σωθεί από την οργή των Τούρκων. Ο Χρυσόστομος όμως ατάραχος απαντά: «Παράδοσις του ελληνικού κλήρου αλλά και χρέος του καλού ποιμένος είναι να παραμείνει με το ποιμνίό του». Η μεγάλη στιγμή έφθασε για να περάσει ο Χρυσόστομος στο χώρο της αθανασίας και να συγκαταλεγεί στην χορεία των μαρτύρων και των αγίων του Γένους.

Στις 27 Αυγούστου εμφανίζονται οι Τούρκοι «τσέτες» (άτακτοι) υπό τον Κιορ (=μόνοφθαλμος) Μπεκλιβάν στη Σμύρνη. Τα πλήθη συρρέουν στη Μητρόπολη. Παντού τρομοκρατία. Ο Χρυσόστομος βοηθούμενος από τον αδελφό του, Ευγένιο, κάνει ό,τι μπορεί για να βοηθήσει. Τελεί στην Αγία Φωτεινή την τελευταία του Θεία Λειτουργία.

Κάτωχρος από τη νηστεία και την αγρυπνία βγαίνει από την Ωραία Πύλη, γονατίζει και προσεύχεται ως ταπεινός λευίτης και εγείρεται ως άγιος. Κάνει το τελευταίο του κήρυγμα, εμπνέοντας με λόγια δυνατά, πνευματικά, μεστά περιεχομένου, δοξολογικά στους πιστούς. Δεν δίστασε να αποστείλει επιστολήν στον Ελευθέριον Βενιζέλον στις 21 Αυγούστου επισημαίνοντας τον τραγικόν κίνδυνον που διέρχεται ο ελληνισμός της Μικράς Ασίας και ολόκληρον το έθνος. Θαρραλέα υπογραμμίζει τα αίτια της συμφοράς αλλά και της προσωπικής ευθύνης στον Κυβερνήτη. Λόγοι αληθινού Ιεράρχου που θέτει υπεράνω όλων την Ορθοδοξία και την πατρίδα.

Απόγευμα της 27^{ης} Αυγούστου 1922. Ο Τουρκικός Στρατός ελέγχει πλέον όλη τη Σμύρνη. Ιταλός καθολικός ιερέας ενημερώνει τους Γάλλους σχετικά με τον κίνδυνο που διέτρεχεν ο Χρυσόστομος. Γαλλική περίπολος, καταφθάνει στη Μητρόπολη, την Αγία Φωτεινή, με σκοπό να φυγαδεύσει τον Χρυσόστομο.

Γάλλοι και Αγγλοι ζητούν από τον Μητροπολίτη να τους ακολουθήσει είτε στο Προξενείο, είτε στην Καθολική εκκλησία της Sacre coeur (Καρδιά του Ιησού), αλλά εκείνος αρνείται σθεναρά, προτιμώντας ως καλός ποιμένας να μείνει κοντά στο ποιμνίό του.

Την ίδια ημέρα εισήλθε στη Σμύρνη ο μεγάλος εκθρόνος του Χρυσοστόμου, ο στρατηγός Νουρεντίν πασάς. Πρώτη ενέργεια στην οποίαν προέβη ο σφαγέας της Ιωνίας ήταν να εκδώσει προκήρυξη με την οποία καλούσε να παραδοθούν όλοι οι Έλληνες και Αρμένιοι ηλικίας από 18 έως 45 ετών. Κι η δεύτερη ενέργεια του Νουρεντίν ήταν να ταπεινώσει και να εξοντώσει τον ηρωικό Μητροπολίτη. Μόλις είχε τελειώσει τη Θεία Λειτουργία ο Χρυσόστομος ειδοποιείται από έναν υπαστυνόμο ότι τον ζητούσε ο φρούραρχος Σαλή Ζεκί βέης, στο φρουραρχείο. Γαλήνιος ο Χρυσόστομος αποχαιρέτησε το πλήθος και ανεχώρησε με τον «καβάση» (=κλήτηρα) του, Θωμά Βούλτσο. Ο τελευταίος μας παρέχει αυθεντικές πληροφορίες. Ο φρούραρχος δέχθηκε τον Χρυσόστομο, του προσέφερε βυσσινάδα και του υπαγόρευσε μία διαταγή. Αμερικανοί αξιωματικοί παρεχώρησαν το αυτοκίνητο που οδήγησε το μητροπολίτη Χρυσόστομο στη Μητρόπολη.

Ο Χρυσόστομος κοινοποίησε τη διαταγή στο λαό, σύμφωνα με την οποία έπρεπε να παραδοθούν τα όπλα και να μείνουν όλοι στα σπίτια τους. Το ίδιο βράδυ, στις οκτώ, ο ίδιος αστυνόμος μαζί με δύο οπλισμένους στρατιώτες ζήτησε από τον δεσπότη να μεταβεί στον νομάρχη, στο διοικητήριο, μαζί με τρεις δημογέροντες. Τις έγκυρες πληροφορίες μας δίνει και πάλι ο καβάσης του Χρυσοστόμου, Θωμάς Βούλτσος, ο οποίος έμεινε κοντά του επί μία εικοσαετία. Ο Μητροπολίτης με τους δημογέροντες Τσουρουκτζόγλου και Κλιμάνογλου μπήκαν με τους αστυνομικούς στο αυτοκίνητο και επειδή δεν υπήρχε θέση για τον καβάση, Θωμά Βούτσο, αυτός έμεινε κατά προτροπήν του Μητροπολίτη του, Χρυσοστόμου, στη Μητρόπολη.

Κατά μαρτυρίαν του ίδιου του καβάση, βρήκε ανοικτή στο δωμάτιο του Μητροπολίτου την Καινή Διαθήκη, στη σελίδα που έγραφε για την προσευχή του Κυρίου στη Γεσθημανή. Αυτό το κείμενο διάβαζε ο Χρυσόστομος προσευχόμενος πριν τον πάρουν και ήταν κατάστικτες οι σελίδες από τα δάκρυά του.

Στις δέκα το βράδυ ένας από τους στρατιώτες που ήλθαν το απόγευμα έφερε μία κάρτα από τον Χρυσόστομο για τον αδελφό του Ευγένιο. Του έγραφε: «Αγαπητέ αδελφέ, μας εκράτησαν απόψε εμέ ως πρόεδρον της Μικρασιατικής αμύνης, τους άλλους ως μέλη. Μην ανησυχείτε».

Ο Ευγένιος ξέσπασε σε λυγμούς. Το άλλο πρωί, Κυριακή, στις 8 έστειλε ο Ευγένιος τον καβάση, Θωμά Βούλτσο, να μάθει για το δεσπότη. Ο υπαστυνόμος που οδήγησε το δεσπότη στον φρούραρχο τον πληροφορήσε ότι χάλασαν το δεσπότη καθώς και τους δύο δημογέροντες.

Σύμφωνα με τον συγγραφέα Μιχαήλ Ροδά, η στιχομυθία του Νουρεντίν με τον δεσπότη είναι συγκλονιστική. Όπως μας αναφέρει, ο Νουρεντίν, μόλις αντίκρισε τον εισερχόμενο στο γραφείο του, Χρυσόστομο, έβγαλε έναν ογκώδη φάκελλο που έγραφε «Φάκελλος Χρυσοστόμου».

Περιείχε όλα τα αποκόμματα των εφημερίδων που περιείχαν τους λόγους του εθνομάρτυρα Ιεράρχη.

Είναι δικοί σου οι λόγοι; Τον ρώτησε ο Νουρεντίν.

Ναι, απάντησε ο δεσπότης με αξιοπρέπεια, αν και εγνώριζε τι εσήμαιναν τα ερω-



τήματα του Τούρκου στρατηγού. Ο Νουρεντίν χωρίς να κωλυσιεργεί «διέταξε να πάρουν τον Χρυσόστομο και να τον προσφέρουν στο λαό για να κορέσει την εκδίκησή του».

Συγκλονιστικές είναι και οι μαρτυρίες που προέρχονται από τον πολεμικό ανταποκριτή, Κώστα Μισαηλίδη, σε φυλλάδιο που τυπώθηκε το 1925, τρία χρόνια μετά τη μικρασιατική καταστροφή και αναφέρεται στις τελευταίες ημέρες της Σμύρνης.

Γράφει λοιπόν ότι λίγο πριν το μεσημέρι της Κυριακής, έβγαλαν τον Μητροπολίτη από το φρουραρχείο. Ο φρούραρχος Σαλή Ζακήμ Εφέντης, απευθυνόμενος σ' αυτόν του είπε:

«Να οι δικαστές σου και οι τζελάτθές σου (=οι δήμιοι). Και τον παρέδωσε στο μαινόμενο όχλο που ξημερώθηκε αποβραδής εκεί, κατά προτροπήν του Νουρεντίν.

Από τη στιγμή αυτή αρχίζει το μαρτύριο του Χρυσοστόμου που ανεβαίνει το Γολγοθά του χριστιανικά, καρτερικά, ελληνοπρεπώς. Τον οδήγησαν από την πλατεία του Διοικητηρίου ως την πλατεία του Ικί Τσεσμέ - τουρκική συνοικία της Σμύρνης με αγριεμένο και μαινόμενο τον τουρκικό όχλο εναντίον του. Εξάλλου ο Νουρεντίν εξήγειρε τον τουρκικό όχλο (1500 Τούρ-

κοι) με τα λόγια: «Αν κακό σας έκανε, κάντε του και εσείς κακό! Εγώ σας παραδίδω τον Χιρσίζ ντομούζ (κλεφτογούρουνο)».

Σε μια από τις αίθουσες του δικαστηρίου είχαν συγκεντρωθεί άνθρωποι του υποκόσμου και κακοποιά στοιχεία, να δικάσουν τον Χρυσόστομο. Μόλις εμφανίστηκε ο Χρυσόστομος, γαλήνιος και αγέρωχος, άρχιζαν να τον προπηλακίζουν, να τον φτύνουν, να του τραβούν γένεια και ράσα. Οι Σμυρναίοι δημογέροντες προσπάθησαν να προστατεύσουν τον ποιμενάρχη τους, αλλά οι Τούρκοι τους έδεσαν, προκειμένου να δουν το μαρτύριο και τον εξευτελισμό του.

Το λαϊκό δικαστήριο των εγκληματιών έβγαλε την απόφαση «Να σταυρωθεί. Να σταυρωθεί όπως ο Χριστός τους».

Δόθηκε εντολή από τον Νουρεντίν, στον Λοχαγό του τουρκικού στρατού Ρουστέν Μπέν Βάσιτς να εκτελέσει την απόφαση του λαϊκού δικαστηρίου.

Πριν προλάβει ο Βάσιτς να κατεβεί τα σκαλιά του Διοικητηρίου με τον Χρυσόστομο και τους δύο δημογέροντες, έσπευσεν ο Νουρεντίν εξάλλος, να πυροβολήσει τον Χρυσόστομο με το περιστροφικό του αλλ' αν' αυτού τραυμάτισε θανάσιμα τον δημογέροντα Κλιμάνογλου.

Ο τουρκικός όχλος μαινόμενος επιτίθεται στον Χρυσόστομο με γροθιές, λοστούς και ξύλα, τον οδηγεί σε κουρείο όπου τον υποχρεώνουν να φορέσει λευκή μπλούζα για να διακρίνεται, ξερίζωσαν τη γενειάδα, εξόρυξαν τους οφθαλμούς του, τον μαχαίρωσαν σε πολλά σημεία του σώματος, του έκοψαν αυτιά και μύτη, μαχαίρωσαν το σώμα του σε πολλά σημεία.

Αιμόφυρτος, σιωπηρός, γαλήνιος, περήφανος ο Χρυσόστομος, σέρνεται από το πλήθος και καθ' όλην τη διάρκεια του μαρτυρίου του προσεύχεται ψελλίζοντας το «Κύριε ελέησον» κι αφήνει την τελευταία του πνοή αναφωνώντας: «Θεέ μου».

Ένας Τουρκοκρητικός δεν άντεξε να βλέπει τους εξευτελισμούς και τα βασανιστήρια στα οποία υποβλήθηκε, τον πυροβόλησε, δίνοντας τέλος στο μαρτύριό του.

Ο διαπρεπής ακαδημαϊκός Γ. Μυλωνάς, μας μεταφέρει αυθεντική μαρτυρία. Όπως ο ίδιος αφηγείται τις τελευταίες ημέρες του Σεπτεμβρίου βρέθηκε φυλακισμένος με μια ομάδα φοιτητών του International College της Σμύρνης σ' ένα από τα φοβερά μπουντρούμια του Διοικητηρίου της Σμύρνης. Κι άλλοι Έλληνες Χριστιανοί ήταν φυλακισμένοι εκεί, προορισμένοι να θανατωθούν. Τις βραδυνές ώρες φύλακες με επικεφαλής Τουρκοκρήτα παρελάμβαναν τους μελλοθάνατους και τους τουφέκιζαν.

Κατά την τελευταίαν ημέραν του θλιβερού Σεπτεμβρίου ο Τουρκοκρής εκείνος, διέταξε τον Γ. Μυλωνά, να τον ακολουθήσει στην αυλή.

Ακολούθησε μία συγκλονιστική στιχομυθία.

- Είσαι δάσκαλος; Ρώτησε ο Τουρκοκρής τον Γ. Μυλωνά

- Αυτήν την τιμήν είχα, του απάντησε.

- Και οι άλλοι που ήταν μαζί σου είναι φοιτητές;

- Ναι, απαντησεν ο Γ. Μυλωνάς, ο οποίος κάλεσε τους άλλους συντρόφους του να τον ακολουθήσουν, πιστεύοντας ότι έφθασε η ώρα και της δικής τους εκτελέσεως και παροτρύνοντάς τους να προχωρήσουν με θάρρος.

Προς μεγάλην έκπληξή τους άκουσαν τον Τουρκοκρητικό να τους αναγγέλλει ότι δεν θα τους σκοτώσει αλλά θα τους σώσει γιατί πίστευε ότι αυτό θα τον βοηθούσε να λησμονήσει μία τρομερή σκηνή που αντίκρυσαν τα μάτια του και στην οποία έλαβε κι ο ίδιος μέρος. Όπως είπε ήταν ένας από αυτούς που παρακολούθησαν τα βασανιστήρια και το μαρτύριο του Χρυσοστόμου και έμεινε εντυπωσιασμένος από τη στάση του. Στα μαρτύρια που του υπέβαλλαν δεν απαντούσε με φωνές, παρακλήσεις και κατάρεις, αλλά με στραμμένο το πρόσωπο προς τον ουρανό κάτι ψιθύριζε διαρκώς. Ο Τουρκοκρητικός ζήτησε να μάθει από τον Γ. Μυλωνά τί έλεγε, κι εκείνος του απάντησε: «Ελεγε, Πάτερ Άγιε, άφες αυτοίς, ου γάρ οίδασι τι ποιούσι». Κι ο Τουρκοκρητικός συμπλήρωσε ότι από καιρό σε καιρό, όταν μπορούσε, ύψωνε το δεξί του χέρι και ευλογούσε τους διώκτες του.

Και κάποιος Τούρκος γνωρίζοντας τί σήμαινε εκείνη η ευλογία, με μανία έκοψε με το τρομερό μαχαίρι του το χέρι του Δεσπότη. Ο Χρυσόστομος σωριάστηκε αιμόφυρτος στη ματωμένη γη βγάζοντας στεναγμό ανακουφίσεως.

Και πρόσθεσε ο Τουρκοκρητικός «Τόσο τον λυπήθηκα που με δύο σφαίρες στο κεφάλι τον αποτελείωσα.

Τώρα που σας την είπα, συνέχισε ο Τουρκοκρητικός ελπίζω πως θα ησυχάσω. Γι' αυτό σας χάρισα τη ζωή».

Μαρτυρία συγκλονιστική που δείχνει τον δριμύ έλεγχο της συνειδήσεώς του. Ο ίδιος Τουρκοκρητικός επανέλαβε αργότερα την περιγραφή αυτή σε Έλληνα Ιεράρχη που είχε επισκεφθεί τη Σμύρνη.

Ο Βάσιτς εκτελώντας διαταγή που έλαβε, κρέμασε το άψυχο σώμα, ένα κουφάρι

κυριολεκτικά από καταξασχισμένες σάρκες, στην περιοχή του Τρικιλίκ, κοντά στο σιδηροδρομικό σταθμό της Σμύρνης. Κανείς ωστόσο δεν γνωρίζει πού έθαψαν τον εθνομάρτυρα Μητροπολίτη Χρυσόστομο, που με το μαρτύριό του φώτισε ολόκληρο το μικρασιατικό δράμα του 1922.

Τραγικό ήταν το τέλος και των δύο δημογερόντων Γεωργ. Κλιμάνογλου και Νικολάου Τσουρουκτσόγλου.

Είκοσι Γάλλοι ναύτες παρעυρέθηκαν στο μαρτύριο του Χρυσοστόμου και την αντίδραση και οδύνη τους περιγράφει ο Γάλλος συγγραφέας Ρενέ Πουώ. Οι Γάλλοι αυτοί αγανακτισμένοι αποφάσισαν να επέμβουν αλλά τους εμπόδισε ο επικεφαλής αξιωματικός τους.

Λεπτομερειακή περιγραφή του μαρτυρίου του Χρυσοστόμου κάνει και ο πολεμικός ανταποκριτής Κώστας Μισαπλίδης. Η περιγραφή ταυτίζεται με τις μαρτυρίες άλλων, με πρόσθετα στοιχεία. Ιδιαίτέρως χρήσιμες είναι οι πληροφορίες του Γάλλου συγγραφέως Ρενέ Πουώ και του Αμερικανού Προξένου στη Σμύρνη, George Horton (The blight of Asia= η κατάρρα της Ασίας, σ. 93 - 94) για τα βασανιστήρια και τον μαρτυρικό θάνατο του Χρυσοστόμου από τον Τουρκικό όχλο. Όπως αναφέρει ο Horton το μοναδικό φταίξιμο του Χρυσοστόμου ήταν ότι ήταν ένας Έλληνας με μεγάλο πατριωτισμό και ευγλωτία που επιθυμούσε την πρόοδο της φυλής του και εργαζόταν για το σκοπό αυτό. Σε άλλο δε σημείο αναφέρει ο Horton ότι οι σφαγές του ελληνικού πληθυσμού από τους Τούρκους τον έκαναν να ντρέπεται που ανήκει στην ανθρωπινή φυλή.

Κι όλα αυτά συνέβαιναν με την ανοχή και αδιαφορία των μεγάλων δυνάμεων, που παρακολουθούσαν αμέτοχοι τη σφαγή.

Μαζί με τον Χρυσόστομο βρήκαν τραγικό θάνατο πολλοί επώνυμοι κάτοικοι της Σμύρνης, εκπρόσωποι της ελληνικής κοινότητας, δάσκαλοι, κληρικοί, δημογέροντες, οι οποίοι αρνήθηκαν τη φυγή και έπεσαν μαζί με τον ανυπεράσπιστο άμαχο πληθυσμό.

Οι Τούρκοι μαζί με τον Χρυσόστομο εξόντωσαν τριακόσιους σαράντα επτά (347) ιερείς της επαρχίας Σμύρνης επί συνόλου 459, όπως τον Μητροπολίτη Μοσχονησίων Αμβρόσιο, τον οποίον πετάλωσαν, τον Κυδωνίων Γρηγόριον που έθαψαν ζωντανό, έσφαξαν τον Ικονίου Ζήλωνα.

Ο George Horton έγραψε για τον Χρυσόστομο: «Πέθανε σαν μάρτυρας και αξίζει να του απονεμηθούν ύψιστες τιμές από την ελληνική εκκλησία και την ελληνική κυβέρνηση».

Ο Χρυσόστομος το 1992 ανακηρύχθηκε Άγιος από τη Διαρκή Ιεράν Σύνοδον της Εκκλησίας της Ελλάδας και η μνήμη του τιμάται από την Ορθοδοξία στις 27 Αυγούστου.

Στο Συναξάριον της ημέρας σημειώνεται: «Τη αυτή ημέρα μνήμη του Αγίου Ιερομάρτυρος Χρυσοστόμου του νέου, επισκόπου Σμύρνης, μαρτυρήσαντος αυτόθι υπέρ

πίστί ως, και πατρίδος, εν έτει 1922».

Στίχοι για τον Άγιον: «Τιθείς ψυχὴν Χρυσόστομος ομού συμμύσαις, λαοῦ και στρατοῦ τε απαρχὴ προσπνέχθη. Πρωτομάρτυς Χρυσόστομος αποφράδι ἐτύθη. Συνάθλων πληθὺς επομένης τῷ πότμῳ».

Και το τροπάριον του Αγίου:

Μέγαν μάρτυρα η εκκλησία, μέγαν ήρωα το έθνος σύμπαν, τον της Σμύρνης υμνούμεν Χρυσόστομον. Και γάρ γενναίως αθλήσας υπέμεινεν υπέρ πατρίδος και πίστεως θάνατον. Ιεράρχου τε υπόδειγμα εαυτὸν ανέδειξε τον στέφανον λαβὼν τον αμαράντινον.

Ας παρακαλέσουμε να δέεται και για το δοκιμαζόμενον έθνος μας, ο Εθνομάρτυς Χρυσόστομος, ο Σμύρνης, ώστε να μην δοκιμάσει ποτέ ξανά τραγωδία όμοια με εκείνη του Μικρασιατικού Ελληνισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <http://www.egolpion.com>
2. George Horton, The blight of Asia, Μετάφρ; Γ.Δ. Τσελίκας.
3. Σαράντος Ι. Καργάκος, Γιατί δολοφονήθηκε ο Χρυσόστομος, Βέροια Λακωνίας, Άγιος Ιωάννης Πηλίου (Ιούλιος, Αύγουστος 1992).
4. Φάνη Καμπάνη, Έτσι χάσαμε τη Μικρασία.
5. Μιχαήλ Ρόδας, "Η Ελλάς στην Μικράν Ασίαν".
6. Κώστας Μισαπλίδης, Η καταστροφή και οι τελευταίες ημέρες της Σμύρνης, Αθήνα 1925, Β' έκδοση.
7. Λούκος Νοταράς, Πώς χάσαμε Μικρασία και Κωνσταντινούπολη, Αθήνα 1983.
8. Βικιπαίδεια, Ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια.
9. «Κιβωτός της Ορθοδοξίας», 3-9-2015, αριθμ. φύλ. 008.
10. Δημητρίου Κωνσταντάρα - Σταθάρα, Μνήμη Αγ. Ιερομάρτυρος Χρυσοστόμου Σμύρνης.

Δωρεά στο Σωματείο μας εις μνήμην
Ιωάννου Λιγνού

Νίτσα Θαλζαίου	ευρώ 50
Μάνος και Μαρία Τουρνή	ευρώ 50
Νίκη Σκαρβέλη	ευρώ 50

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΡΑΨΩΔΙΑ «Ξ» ΤΗΣ ΟΔΥΣΣΕΙΑΣ

Μαρία Φράγκου, Σύμβουλος
Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια



Είναι κατά τη γνώμη μου γεγονός πώς μέσα απο την Οδύσσεια του Ομήρου κρύβονται τόσα μηνύματα που αναγκάζεται κανείς σχεδόν αυτόματα να κοντοσταθεί και να πέσει σε περισυλλογή. Πρόκειται πράγματι για μια διαδρομή προσωπικής αυτογνωσίας που σημαδεύει και λυτρώνει τον κάθε αναγνώστη που αναζητάει πνευματική εξέλιξη και ανάταση.

Πιο συγκεκριμένα, βλέπουμε για παράδειγμα στην ραψωδία «Ξ» της Οδύσσειας, την συνάντηση του Οδυσσέα με τον πιστό Εύμαιο τον χοιροβοσκό. Ο Οδυσσέας και στην περίπτωση του Εύμαιου δεν αποκαλύπτει την αλήθεια για την ταυτότητα του. Θέλει πρώτα να διαπιστώσει τις βαθύτερες προθέσεις του και να δοκιμάσει την πίστη του χοιροβοσκού. Το ίδιο θα κάνει με όλους όσους θα συναντήσει.

Αυτό λοιπόν που καταλαβαίνει ο Οδυσσέας είναι πως ο Εύμαιος είναι ακριβώς η περίπτωση του πιστού δούλου που αγρυπνά και προσεύχεται για τον γυρισμό του κυρίου του.

Εδώ τα μηνύματα που απορρέουν είναι ποικίλα. Εκεί όμως, που θα ήθελα εγώ να επικεντρωθώ είναι στο εξής λανθάνον, μεταφορικό, αλλά και ιδιαίτερα ενδιαφέρον ερώτημα: Είναι άραγε ο καθένας από εμάς βοσκός των σκέψεων του; Πόσο καλά φυλάμε το κοπάδι μας; Είμαστε άραγε εμείς οι ίδιοι οι επιτηρητές των σκέψεων μας;

Πιο αναλυτικά πρέπει να παραδεχτούμε πως ο νους μας είναι πανίσχυρος και δεν χάνει ποτέ την δημιουργική του δύναμη. Δεν κοιμάται ποτέ. Κάθε στιγμή δημιουργεί. Όλες μας οι σκέψεις δημιουργούν μορφές κάποιου επιπέδου. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο όπως ο πιστός βοσκός φυλάει την νύχτα το κοπάδι του, έτσι κι εμείς πρέπει να επιτηρούμε τις σκέψεις μας. Άν για παράδειγμα, μια σκέψη αποθάρρυνσης και φόβου δημιουργηθεί, αν την αφήσουμε να περάσει απαρατήρητη και δεν αποσύρουμε το νού μας απο αυτήν, πολλές άλλες όμοιες της θα γεννηθούν. Μέσα σε λίγη ώρα, θα πλημμυρίσει ο νους μας από τοξικές σκέψεις που θα πολλαπλασιάζονται. Επομένως η εγρήγορση είναι αναγκαία για να αποτρέψουμε το νου μας απο αρνητικές σκέψεις, καθώς και απο την ενασχόλησή μας με το παρελθόν. Συχνά αποδεικνυόμαστε κακοί βοσκοί των σκέψεων μας, καθώς τις αφήνουμε να σκορπίζουν εδώ κι εκεί δίχως σκοπό. Κι αυτές έχουν την τάση να αναμασούν περασμένους πόνους, να ανακυκλώ-

νουν παλιά άγχη και φόβους και να κρίνουν βάσει του παρελθόντος το παρόν. Τι άλλο κάνουμε; Αναζητάμε την αιτία του πόνου μας κάπου έξω.

Σε καταστάσεις και ανθρώπους αποδίδουμε την ευθύνη για τα δεινά μας. Όμως, η αιτία του πόνου μας βρίσκεται στο νου μας και στις ερμηνείες που δίνουμε. Αυτά είναι χαρμόсуна νέα, διότι εφόσον η αιτία του πόνου μας βρίσκεται στο νου μας, είναι πλέον θέμα της δικής μας απόφασης και της δικής μας βούλησης να αλλάξουμε την μοίρα μας απλώς αλλάζοντας τις ερμηνείες που δίνουμε για την ζωή και εγκαθιδρύοντας ένα νέο μοντέλο σκέψης. Σε αυτή την περίπτωση, η επιτήρηση του νου μας και των σκέψεων μας είναι το κλειδί που θα ανοίξει την πόρτα για την νέα επιθυμητή πραγματικότητα.

Βέβαια, συναισθηματικοί και βιολογικοί παράγοντες αναπόφευκτα επηρεάζουν την πραγματικότητά μας. Αυτό είναι κάτι που κανείς δεν μπορεί εύκολα να το αρνηθεί. Όμως ο έλεγχος του νου μας υποτιμάται ως αξία από όλους μας σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι αρμόζει. Είμαστε κατά την γνώμη μου πολύ πιο κύριοι και πολύ πιο κάτοχοι της ζωής μας από όσο θέλουμε ή έχουμε συνηθίσει ή έχουμε βολευτεί να πιστεύουμε.

Κλείνοντας, να παρατηρήσουμε πως θεωρούμε πως είμαστε υπεύθυνοι για ό,τι κάνουμε, όχι όμως και για ό,τι σκεφτόμαστε. Η αλήθεια είναι πως είμαστε υπεύθυνοι για ό,τι σκεφτόμαστε γιατί μόνο σε αυτό το επίπεδο έχουμε επιλογή. Σε αυτό το επίπεδο ασκούμε την θέλησή μας. Οι πράξεις μας δεν είναι τίποτε άλλο παρά το αποτέλεσμα των σκέψεων μας. Επομένως σε ποιο συμπέρασμα καταλήγουμε; Στο ότι η συμπεριφορά μας δεν είναι αυτόνομη και αυτογένηνη. Έχει προκύψει από την ποιότητα των σκέψεων μας. Η συμπεριφορά είναι μόνο το σύμπτωμα. Επαναλαμβανόμενη σκέψη οδηγεί σε επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να αλλάξουμε το πεπρωμένο μας. Για να το αλλάξουμε αρκεί μόνο να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα πράγματα.

Και κάτι ακόμα: Αυτό, ακριβώς, δηλαδή το να είμαστε εμείς οι ίδιοι οι επιτηρητές των σκέψεων μας καθώς και το να προσέχουμε τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα πράγματα- όσο δύσκολο κι αν είναι κάτι τέτοιο- είναι για μένα προσωπικά ένα από τα μεγαλύτερα μαθήματα που έχω αντλήσει από την Οδύσσεια του Ομήρου. Και νομίζω πως αυτό ακριβώς το μάθημα θα έπρεπε ο καθένας από εμάς να το τηρήσει και να το ασκήσει όσο πιο πιστά γίνεται στην δική του ατομική ζωή.

Ευχαριστώ

Υ.Γ. Όλες οι παραπάνω πληροφορίες έχουν παρθεί ανεξαιρέτως από το βιβλίο «Μυστική Οδύσσεια» της Ιουλίας Πισσούλη, Εκδόσεις Έσσηπρον, 5^η Έκδοση, Αθήνα 2005.

ΑΓΧΟΣ

ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ, ΑΡΩΣΤΑΙΝΕΙ, Ή ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ;

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΙΔΗΣ

Καρδιοχειρουργός

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιμελητής Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Το **άγχος** (που προέρχεται -όπως και η αγχώνη- από το ρήμα άγχω σφίγγω πιεστικά στο λαιμό) λειτουργεί ως σήμα που προειδοποιεί τον οργανισμό για έναν επερχόμενο κίνδυνο, και τον προετοιμάζει να ανασυνταχθεί, και να κινητοποιήσει τις άμυνες του για να αντιμετωπίσει την απειλή, να διαφύγει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της.

Είναι μια διάχυτη, δυσάρεστη αίσθηση ανησυχίας, που συνήθως συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα: εφίδρωση, ζάλη, ταχυκαρδία, αίσθημα πνιγμού, αστάθεια, βάρος στο στήθος. Το άγχος είναι εγκεφαλική λειτουργία και έχει σαν συνέπεια την έκκριση ορμονών, όπως η **αδρεναλίνη** και η **νοραδρεναλίνη**. Η καρδιά όμως και αυτή με την σειρά της επηρεάζει τον εγκέφαλο στέλνοντας του σήματα, δημιουργώντας έτσι μια διαρκή αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο οργάνων.



Η παρουσία ενός παράγοντα stress όπως:

- θάνατος αγαπημένου προσώπου
- αύξηση των εργασιακών απαιτήσεων
- αναγγελία μιας σοβαρής ασθένειας
- απώλεια περιουσιακών στοιχείων
- αύξηση των οικογενειακών δαπανών

έχουν σαν συνέπεια την πυροδότηση μηχανισμών, που, αρχικά, μέσω ορμονών, προκαλούν την αύξηση της συχνότητας της καρδιακής λειτουργίας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι τον επηρεασμό αυτό της καρδιακής συχνότητας τον αντιλαμβάνονται σαν μια ήπια ενόχληση.

Όμως, αυτές οι ταχυκαρδίες αυξάνουν την ανάγκη της καρδιάς σε οξυγόνο και όσο πιο συχνή γίνεται η εμφάνιση τους έχουμε και αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

Ο επηρεασμός της καρδιακής συχνότητας μπορεί να γίνει νόσος!

• Η διαρκής παραμονή των αγχογόνων παραγόντων έχει σαν συνέπεια την εγκατάσταση της υπέρτασης.

• Το χρόνιο stress επηρεάζει το αυτόνομο νευρικό σύστημα και έτσι παράγεται σε υψηλά ποσοστά κορτιζόνη, που διαταράσσει τον μεταβολισμό του οργανισμού, γεγονός που σημαίνει αύξηση του σωματικού βάρους-παχυσαρκία.

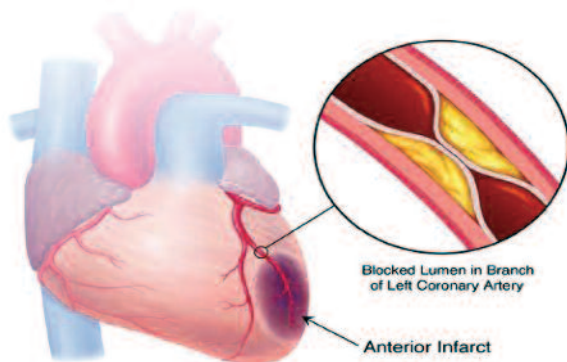
• Η κορτιζόνη είναι ανταγωνιστής της ινσουλίνης και με την αύξηση της παρουσιάζεται σακχαρώδης διαβήτης.

• Ο σακχαρώδης διαβήτης επηρεάζει το ενδοθήλιο των αγγείων και ιδιαίτερα των στεφανιαίων αγγείων.

• Το stress μειώνει τα επίπεδα της HDL (καλής χοληστερίνης) και έτσι έχουμε τη δημιουργία αθηρωμάτωσης στα στεφανιαία αγγεία και κατά συνέπεια στεφανιαία νόσο.

Αντιμέτωπιση του άγχους

- Εντοπισμός των παραγόντων που προκαλούν άγχος.
- Απόδοση της σωστής διάστασης των προβλημάτων, χωρίς όμως και να τα υποτιμούμε.
- Επίσκεψη σε ψυχολόγο.
- Λήψη φαρμακευτικής αγωγής (αγχολυτικά).
- Αποφυγή χρήσης καπνού, αλκοόλ και ουσιών.



Όταν το άγχος γίνεται αιτία θανάτου

Αν το άγχος δεν αντιμετωπισθεί με τους τρόπους που προαναφέραμε, τότε μπορεί να οδηγήσει και στο θάνατο.

Η στεφανιαία νόσος, μέσω του μηχανισμού που περιγράφηκε παραπάνω, είναι πιθανό να οδηγήσει σε έμφραγμα, εάν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα (φαρμακευτικά ή χειρουργικά).

Η άμεση διακομιδή σε νοσοκομείο έχει σαν αποτέλεσμα αρκετές φορές την διάσωση του ασθενούς.

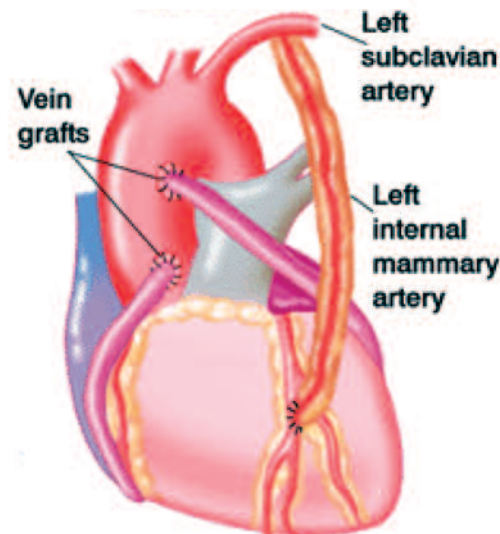
Σήμερα έχουμε τις σύγχρονες επιστημονικές δυνατότητες για την αντιμετώπιση της στεφανιαίας νόσου:

- αγγειοπλαστική των αγγείων με την εναπόθεση ενδοαυλικού νάρθηκα (stent).

- χειρουργική με αορτοστεφανιαία παράκαμψη (Bypass). Η εξέλιξη της καρδιοχειρουργικής σήμερα μας επιτρέπει την ασφαλή διεξαγωγή χιλιάδων επεμβάσεων ετησίως στην χώρα μας που κινούνται πλέον στα πλαίσια ρουτίνας. Η επαναγγείωση της καρδιάς επιτυγχάνεται με

την χρήση αρτηριακών και φλεβικών μοσχευμάτων, που αρδεύουν με αρτηριακό αίμα τις ισχαιμώσες περιοχές της καρδιάς. Η θνητότητα σε προγραμματισμένα χειρουργεία κυμαίνεται στο 2%. Το 90% των αρτηριακών μοσχευμάτων παραμένει βατό για πάνω από 10 έτη. Η ανακούφιση των ασθενών από τον πόνο (στηθάγχη) επιτυγχάνεται με την εγχείρηση σε ποσοστό 75%-90%. Οι Έλληνες ασθενείς, απολαμβάνουν σήμερα τα προνόμια της πλέον σύγχρονης υλικοτεχνικής υποδομής που υπάρχει στα καλύτερα κέντρα του εξωτερικού, καθώς και άρτια εκπαιδευμένους γιατρούς.

B. View of heart after bypass surgery



Πρόληψη

• Η θετική σκέψη και η αισιόδοξη αντιμετώπιση της ζωής έχει σαν συνέπεια την πρόληψη των επιδράσεων του άγχους στην καρδιά και στον οργανισμό μας.

• Ο τακτικός έλεγχος της καρδιακής λειτουργίας, αλλά και οι γενικές εξετάσεις μπορούν να προλάβουν την δημιουργία προβλημάτων.

- Καθημερινή άσκηση
- Περπάτημα
- Μουσική
- Μεσογειακή διατροφή
- Μειωμένη πρόσληψη καφέ
- Διακοπή καπνίσματος
- Διατήρηση κοινωνικών σχέσεων

Το άγχος όταν ξεφεύγει από τον έλεγχο γίνεται ασθένεια, και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν τέτοια, και να μην γίνεται αναφορά σε αυτό σαν κάτι απροσδιόριστο και μακρινό που δεν έχει άμεση επίπτωση στην υγεία μας. Ο έγκαιρος έλεγχος του σίγουρα θα προσφέρει και μακροβιότητα και ποιότητα ζωής.

Όταν ο πατέρας λείπει στο εξωτερικό για δουλειά

Δρ. ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο,

Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία

Όταν ένας από τους δυο γονείς πρέπει για επαγγελματικούς λόγους να μετακομίσει στο εξωτερικό και αυτός είναι ο πατέρας, πολλά πράγματα αλλάζουν στην οικογένεια. Η οικογένεια καλείται να λειτουργήσει χωρίς ένα πολύ βασικό της μέλος.

Διαχείριση συναισθημάτων, χρόνου, πρακτικών ζητημάτων μπαίνουν στο προσκήνιο και απαιτούν αντιμετώπιση. Φυσικά, ένα σημαντικό θέμα που επηρεάζει και τα υπόλοιπα είναι η ηλικία των παιδιών. Όταν τα παιδιά είναι μικρά, οι απαιτήσεις είναι μεγάλες, τόσο οι συναισθηματικές, όσο και οι πρακτικές και ασφαλώς και οι ευθύνες. Τα παιδιά βιώνουν την απώλεια του μπαμπά από το σπίτι, δεν μπορούν πάντα να κατανοήσουν την αναγκαιότητά της, μπορεί να κλαίνει συχνότερα, να είναι πιο νευρικά, πιο ανυπάκουα κλπ. Τα πιο μεγάλα παιδιά το διαχειρίζονται καλύτερα, αλλά αν πρόκειται για εφήβους, που είχαν θέματα οριοθέτησης ή συναισθηματικής αστάθειας, που ούτως ή άλλως, έχει η εφηβεία και εκεί μπορεί να προκύψουν προβλήματα, ειδικά αν ο πατέρας ήταν αυτός που έβαζε τα όρια στο σπίτι.

Ασφαλώς κύριο ρόλο παίζει το αν η απόφαση αυτή έρχεται ξαφνικά, ή ήταν κάτι

που είχε προαποφασιστεί και η οικογένεια ήταν ενήμερη από καιρό. Στην περίπτωση αυτή, η οικογένεια μπορεί να προετοιμαστεί, να δεχτεί, να διαχειριστεί και να προσαρμοστεί στις αλλαγές που συνεπάγεται η απουσία του πατέρα από το σπίτι.

Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να κατανοήσουμε ότι ο ρόλος της μητέρας είναι καθοριστικός. Εκείνη πρέπει πρώτα να αφομοιώσει τους κραδασμούς την αλλαγής αυτής, να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματα της, σχετικά με την απουσία του άνδρα της και σε ένα βαθμό με την απώλεια ενός μέλους της συζυγικής σχέσης, αφού πλέον, σε σημαντικό βαθμό, θα είναι πολύ πιο μόνη.

Οι συναισθηματικές, οικογενειακές, κοινωνικές και επαγγελματικές αλλαγές της ίδιας της μητέρας είναι πολλές: άγχος, κατάθλιψη, κλεισίμο στον εαυτό, νευρικό-



τητα, επιθετικότητα, διαταραχές ύπνου είναι συχνά ψυχολογικά συμπτώματα που παρατηρούνται σε αυτές τις περιπτώσεις.

Ακόμα και επιθετικότητα προς τον άνδρα της μπορεί να εμφανιστεί, ο οποίος έφυγε και την άφησε μόνη.

Πολλές γυναίκες δεν μπορούν να διαχειριστούν αυτήν την απώλεια. Δεν είναι το ίδιο, για παράδειγμα, όπως με μια γυναίκα ναυτικού, η οποία γνωρίζει από την αρχή ότι ο άνδρας που έχει επιλέξει θα λείπει για μήνες ή χρόνια και θα πρέπει να τα διαχειριστεί όλα μόνη της. Στην περίπτωση αυτή, κάποιες γυναίκες μπορεί να μην ενοχλούνται από την πολύμηνη απουσία, ή και να το επιθυμούν αυτό, ή να έχουν μάθει έτσι από την πατρική τους οικογένεια.

Στην περίπτωση όμως της ξαφνικής απουσίας και αλλαγής των σχεδίων της οικογένειας, τα πράγματα είναι πολύ διαφορετικά, γιατί η μητέρα δεν είναι πάντα μια προσωπικότητα που μπορεί να δρα αυτόνομα και πιθανά να έχει ανάγκη στηρίγματος για τη λειτουργία της οικογένειας, αλλά και για τη δική της συναισθηματική υπόσταση.

Τότε, θα πρέπει να απευθυνθεί στο οικογενειακό της περιβάλλον για να ζητήσει βοήθεια και στήριξη. Αν νιώσει ότι δεν μπορεί να διαχειριστεί συναισθηματικά την

κατάσταση, θα χρειαστεί να μιλήσει με ψυχολόγο για να βοηθηθεί, να αντιμετωπίσει τα δυσάρεστα συναισθήματα, να προσαρμοστεί στην καινούργια κατάσταση, μέχρι την επιστροφή του άντρα της στο σπίτι.

Τι θα μπορούσε να κάνει μια μητέρα με τα παραπάνω προβλήματα:

* Καταρχήν, δεν θέλει πανικό.

* Κρατείστε σε επαφή τον άνδρα σας με την καθημερινότητα της οικογένειας και εμπλέξτε τον, εκεί που μπορεί να παρέμβει και να βοηθήσει, έστω από μακριά.

* Ταξινομήστε τα προβλήματα σε επείγοντα και σημαντικά.

* Ελάτε σε επαφή με τα δικά σας συναισθήματα.

* Ζητείστε τη βοήθεια των υπολοίπων μελών του ευρύτερου οικογενειακού σας περιβάλλοντος.

* Συζητείστε το με αγαπημένους φίλους που γνωρίζουν την οικογένειά σας.

* Συμβουλευτείτε έναν ψυχολόγο για να διαχειριστείτε δικά σας συναισθηματικά θέματα και θέματα των παιδιών.

* Κρατείστε χρόνο για τον εαυτό σας, για να ικανοποιείτε τις προσωπικές σας επιθυμίες ή χόμπι. Σας βοηθά να γεμίσετε τις μπαταρίες σας και να είστε πιο ευδιάθετη.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΕ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟ «ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ

Η ιδιότητα του Αντιπροέδρου - θέση τιμητική και άμισθος- μου ανετέθη προ διμήνου και η σχετική Υπουργική Απόφαση, εδημοσιεύθη στο Φύλλο 592/18-8-2015 Εφημερίδας της Κυβερνήσεως.

Σήμερα το Διοικητικό Συμβούλιο του Δρομοκαϊτείου Ιδρύματος απαρτίζεται από τους συμπατριώτες μας, Ισίδωρο Πρώιο ως Πρόεδρο, Αντώνη Χλωρό ως Αντιπρόεδρο και από τους ιατρούς, Αναστάσιο Τριπολίτη, Στυλιανό Μουτάφη, Μιχάλη Κούτελο ως μέλη. Στο Διοικητικό Συμβούλιο του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου εκτός των παραπάνω πέντε συμμετέχουν - σύμφωνα με το Νόμο - και ο Αναπληρωτής Διοικητής του Νοσοκομείου Αθανάσιος Θεοχάρης, ο Βασίλης Φωτόπουλος εκπρόσωπος των Ιατρών και η Αργυρώ Ζερβού ως εκπρόσωπος του Νοσηλευτικού Προσωπικού.

Το Διοικητικό Συμβούλιο έχει επιφορτιστεί με τη διοίκηση του Δρομοκαϊτείου Ιδρύματος και του ψυχιατρικού Νοσοκομείου του παλαιότερου Ψυχιατρείου της πατρίδας, η διοίκηση του οποίου είναι έργο ιδιαιτέρως δύσκολο, βαρύ και προϋποθέτει συνεχή προσπάθεια και υπέρμετρη υπευθυνότητα. Έμμεση αλλά σαφή απόδειξη του δύσκολου έργου του, αποτελεί και το γεγονός ότι από το Διοικητικό Συμβούλιο του Δρομοκαϊτείου πέρασαν μεγάλες προσωπικότητες Χίων, οι οποίοι εργάστηκαν και προσέφεραν σημαντικό έργο για την ευόδωση των σκοπών του. Ενδεικτικώς και μόνο αναφέρω το Νίκο Τσική, τον Νικόλαο Ψαρρό, την αείμνηστη Στέλλα Φράγκου.

Το «ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ» Ψυχιατρικό Νοσοκομείο, εκτείνεται σε έκταση 408 στρεμμάτων, μέσα στην οποία, υπάρχει ο παλαιός καλαίσθητος Ιερός Ναός των Αγίων Αναργύρων, Μουσείο μοναδικών στην Ελλάδα εκθεμάτων, πλούσια βιβλιοθήκη-αναγνωστήριο, η Γεμέλειος Σχολή **Νοσοκόμων**, γήπεδα καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρου, υπαίθριο θέατρο και υπαίθριος κινηματογράφος, μεγάλο και σύγχρονο αμφιθέατρο πλήρως εξοπλισμένο, μεγάλος ελαιώνας 50.000 τετρ. μέτρων, λαχανόκηπος 22.000 τετρ. μέτρων, δασική έκταση 120.000 τ.μ., χώροι περιπάτου και αναψυχής, ιδιόκτητος γεώτρηση με σύγχρονη εγκατάσταση και πλήθος κτιρίων θαλάμων για την φιλοξενία και νοσηλεία των ασθενών συνολικής επιφάνειας 86.500 τ.μ.

Επίσης το Νοσοκομείο διαθέτει κτίρια και διαμερίσματα συνολικής επιφάνειας 8.000 τ.μ. εκτός του Νοσοκομείου, μέσα στο λεκανοπέδιο των Αθηνών. Η πλειοψηφία των Χιωτών συμπατριωτών μας, αγνοεί το έργο και τις δραστηριότητες του «Δρομοκαϊτείου» Ιδρύματος και τις προσφερόμενες υπηρεσίες του Ψυχιατρείου και την όλη προσφορά του στους ψυχικώς πάσχοντες συνανθρώπους μας.

Το «Δρομοκαϊτείο» -ως γνωστόν- είναι δωρεά των συμπατριωτών μας, Χίων Ζωρζή και Ταρσής Δρομοκαϊτή, ενώ πλούσιες δωρεές υπήρξαν από πληθώρα άλλων Χίων όπως των Συγγρού, Καλβοκορέση, Έλενας Βενιζέλου, Σκυλίτη κ.α., με χρονικώς τελευταία μεγάλη προσφορά, αυτή της οικογένειας των συμπατριωτών μας αδελφών Γέμελου.

Το Δρομοκαϊτείο Ίδρυμα έχει 5 ξενώνες των 15 θέσεων, ένα οικοτροφείο 20 θέσεων και 9 διαμερίσματα φιλοξενίας 4-5 ατόμων μέσα στο λεκανοπέδιο των Αθηνών, στα οποία φιλοξενοούνται: ασθενείς, οι οποίοι επιβλέπονται και εξυπηρετούνται από άτομα του προσωπικού του Νοσοκομείου, σε μια προσπάθεια επανένταξης των στην κοινωνία και σε εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικής επανένταξης. Στα πλαίσια αυτών των προγραμμάτων, το Δρομοκαϊτείο διατηρεί



δύο καταστήματα φωτοτυπικών εργαστηρίων και χαρτοπωλείων, στην οδό Ακαδημίας και στην οδό Θεμιστοκλέους στην Αθήνα, μέσα στα οποία απασχολούνται ασθενείς του Νοσοκομείου, σε πρόγραμμα εργασιοθεραπείας, υπό την επίβλεψη ειδικών υπαλλήλων του Νοσοκομείου. Επίσης διατηρεί και κατάστημα δώρων στο Χαϊδάρι ως και κατάστημα συσκευασίας δώρων στο Περιστέρι. Τα έσοδα από τις δραστηριότητες αυτές διατίθενται υπέρ των ασθενών και μόνον.

Όλα αυτά μέσα στα πλαίσια ειδικών προγραμμάτων και **ιατρικού** προγραμματισμού, χάριν αποκαταστάσεων της υγείας των ασθενών. Αξιοζήλευτη και πανελληνίως αναγνωρισμένη η προσφορά του Δρομοκαϊτείου ως Ψυχιατρικού Νοσοκομείου και ως μεγάλου Ιδρύματος, πανελληνίως γνωστού. Το μέγεθος της προσφοράς των είναι άγνωστο στους περισσότερους Χιώτες αν και θεωρείται Χιώτικο Ίδρυμα, καύχημα του νησιού μας επί 120 χρόνια για το έργο και την προσφορά του.

Σήμερα, παρά την οικονομική ύφεση και τα όσα προβλήματα το σύστημα υγείας της πατρίδας αντιμετωπίζει, το Νοσοκομείο μας από τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, μέχρι τον τελευταίο εργαζόμενο σ' αυτό, με αίσθημα ευθύνης, προσφοράς και αλtruισμού, εργάζονται νυχθημερόν προκειμένου να φέρουν σε πέρας την αποστολή του και ευόδωση του σκοπού του Ιδρύματος, κατά το όραμα του μεγάλου Χιώτη ευεργέτη Ζωρζή Δρομοκαϊτή, Παρά τα όσα σοβαρά οικονομικά προβλήματα το Νοσοκομείο αντιμετωπίζει, παρουσιάζει μια εμφανή και μεγάλη εξωστρέφεια και δυναμική, αφού ανακαινίζει τα ιδιόκτητα ακίνητα του, αναπροσαρμόζει ευνοϊκά τα καταβαλλόμενα μισθώματα, αξιοποιεί με κάθε τρόπο την περιουσία του Ιδρύματος και παρουσιάζει το έργο του - χωρίς τυμπανοκρουσίες και κομπορρημοσύνη- αλλά με τρόπο που να γίνεται γνωστό στο ευρύ κοινό, χάριν του ονόματος και της ιστορίας του, ως Δρομοκαϊτείο Ίδρυμα.

Προς τούτο και καλούμε όλους τους Χιώτες σε ενεργό συμμετοχή, μέσα στα πλαίσια των αρμοδιοτήτων και δυνατοτήτων εκάστου. Τα Ιδρύματα -ως εκ τούτου και το «ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ» δεν έχουν πάντοτε και απαραίτητως, ανάγκη μόνο οικονομικής ενίσχυσης. Έχουν ανάγκη από αγάπη, έμπρακτο ενδιαφέρον, ενεργό συμμετοχή και προ πάντων διάθεση για συμπαράσταση και συμμετοχή.

Κατόπιν των προαναφερθέντων, ως Διοικητικό Συμβούλιο καλούμε όλους -ιδιαιτέρως τους Χιώτες συμπατριώτες μας- να έλθουν για εκκλησιασμό, για ένα περίπατο, για μία επίσκεψη στη δασική του έκταση, από την οποία μπορούν

να δουν την Αθήνα ολόκληρη, μια πανοραμική θέα και ολόκληρο το λεκανοπέδιο των Αθηνών στα πόδια τους.

Σήμερα μας επισκέπτονται υπό μορφή σχολικής εκδρομής, σχολεία της περιοχής και οι μαθητές πέραν της ξεναγήσεως τους στο Μουσείο και την Βιβλιοθήκη, χρησιμοποιούν τα γήπεδα και τους χώρους αθλοπαιδιών και περιπάτου μέσα στον καταπράσινο ιδιόκτητο χώρο του Νοσοκομείου.

Παρά τούτα όμως, τα σχολεία του νησιού μας (χιώτικα Λύκεια) ερχόμενα στην Αθήνα για την ετήσια εκδρομή τους, ούτε ένα δεν έχει επισκεφθεί ποτέ στον χώρο του Νοσοκομείου. Για την παράλειψη αυτή δεν ζητούμε ευθύνη από τους γονείς των μαθητών, το υπενθυμίζουμε όμως στους συνοδούς καθηγητές και το επισημαίνουμε ως μια μεγάλη παράλειψη.

Επ' ευκαιρία της συνομιλίας αυτής θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω την συμπαράσταση του Συλλόγου των Φίλων του Δρομοκαϊτείου για βοήθεια και ενεργό συμπαράσταση τόσο της Προέδρου όσο και όλων των Μελών του Διοικητικού Συμβουλίου του, αλλά και όλων των Μελών του Συλλόγου τούτου, του πάντοτε παρόντος.

Το Σωματείο «ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ» συνεχίζει την πολυετή δραστηριότητα και το έργο προηγούμενων Διοικητικών Συμβουλίων τα οποία συμπαράσθηκαν ενεργά και προσέφεραν ανεκτίμητες υπηρεσίες.

Ευχαριστίες οφείλουμε και στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ενώσεως Βρονταδουσίων (Ε.Β.ΑΤ.) το οποίον υπήρξε αρωγός στο έργο μας.

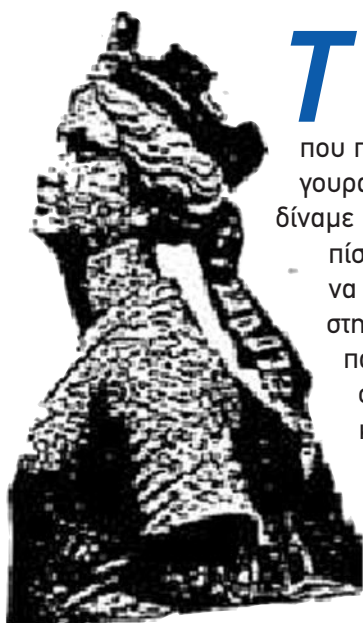
Ας πλαισιώσουμε όλοι το ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ, ας βρεθούμε κοντά του. Δεν είναι πάντοτε απαραίτητος η οικονομική προσφορά, είναι όμως άκρως απαραίτητος η ηθική συμπαράσταση, η παρουσία στις εκδηλώσεις, η δι' έργων και λόγων απόδειξη ότι το ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ Ίδρυμα και Νοσοκομείο είναι «...δικό μας Ίδρυμα...», είναι καύχημα του νησιού μας και αγκαλιάζει με στοργή και ενδιαφέρον κάθε ψυχικώς πάσχοντα συνάνθρωπο μας ανά το πανελλήνιο.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΓΕΩΡ. ΧΛΩΡΟΣ
ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ
ΠΑΡ ΑΡΕΙΩ ΠΑΓΟ
ΦΙΛΩΝΟΣ 41 ΠΕΙΡΑΙΕΥΣ

ΝΟΣΤΑΛΓΙΕΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΛΙΜΑΝΙΑ ΤΗΣ ΥΔΡΟΓΕΙΟΥ

«ταξίδι στα περασμένα»

Καπ-Κώστας Μιχ. Φράγκος



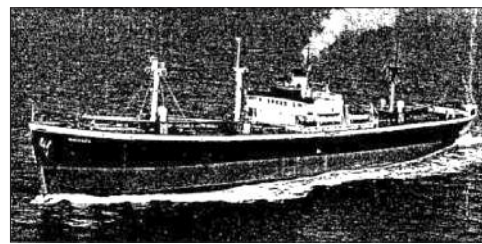
Το βράδυ με γεμάτο το φεγγάρι είναι υπέροχο για τον απόμαχο ναυτικό, να επιστρέφει νοερά στις απέραντες θάλασσες, τους τόπους και τα λιμάνια που πέρασε ένα μεγάλο μέρος της ζωής του και σίγουρα το πιο έντονο και περιπετειώδες. Και τι δεν θα δίναμε εμείς οι απόμαχοι της θάλασσας να γυρίσουμε πίσω τον χρονοδιακόπτη του ταξιδιού της ζωής και να κάνουμε πάλι την βραδινή βάρδια των 8-12 πάνω στην γέφυρα του "LIBERTY" αριστερά στην βαρδιάλα πάνω από το πλευρικό κόκκινο φανάρι. Μια τετράωρη βάρδια στην γέφυρα, στο μέσο του Ωκεανού κοντά στον Ισημερινό πίνοντας καφεδάκι και κουβεντιάζοντας με το σκάπουλο, αγναντεύοντας το άπειρο του ορίζοντα.

Μια ανιαρή εργασία για όσους δεν την γεύτηκαν, μια τετράωρη κουραστική ορθοστασία για όσους δεν έζησαν την πραγματική ζωή του ναυτικού, μια βαρετή και μονότονη ασχολία για τους

στεριανούς. Αλλά για τους ναυτικούς, τέσσερις ώρες γεμάτες συγκινήσεις συνεχούς επιφυλακής, στιγμές νοσταλγίας και φιλοσοφίας, σκέψεων και αναπολήσεων στο ανοικτό ήρεμο φεγγαρόλουστο βράδυ κάτω από τον έναστρο ουρανό, με παρέα τον Σταυρό του Νότου στα ξάρτια του πλωριού άρμπουρου και πορεία 235 προς Πάναμα, προορισμός λιμάνια της Απω Ανατολής.

Κάτι τέτοιες ώρες, όμως, όχι σπάνιες αλλά συνηθισμένες στην γέφυρα, αφήνουν την σκέψη να πλανιέται παντού....

Όλα έρχονται στο νου, το ένα φεύγει το άλλο έρχεται, όπως τα καράβια.. Αναπολήσεις ευχάριστες μνήμες δυσάρεστες, ελπίδες και όνειρα, παρελθόν, παρόν και μέλλον όλα ανάκατα αναδύουν και μπροστά σου η απεραντοσύνη της θάλασσας, σου φαντάζει όμοια με την απεραντοσύνη της σκέψης... Κι από πάνω σου ψηλά, στον ουρανό τα αστέρια του Θεού τρεμο-



λάμπουν, ενώ ο Σταυρός του Νότου, ακόμη ως καθοδηγητής, σου παραστέκει, θαρρείς, στην πορεία, σαν να σε καλεί σε κόσμους άλλους μακρινούς και απόκοσμους...

Μετά από ένα «λονγκάδο» ταξίδι επιτέλους φάνηκε στεριά μπροστά μας, το λιμάνι Cristobal του Παναμά, εντολή πλοιάρχου μηχανή αργά, σε λίγο πέφτει δίπλα η πιλοτίνα και ο πιλότος ανεβαίνει στην γέφυρα δίνοντας εντολές στη μηχανή και στον τιμονιέρη. Το καράβι γλιστρώντας μέσα από την ζούγκλα βρέθηκε στο ξέφωτο της λίμνης (λεκάνη) Mira Flores, το όνειρο παίρνει τέλος. Από 'δω φηλά ατενίζουμε τον απέραντο Ειρηνικό. Σε λίγο αρχίζει η διαδικασία καθόδου από λεκάνη σε λεκάνη, μέχρι την τελευταία όπου άνοιξαν οι πύλες του Ειρηνικού Ωκεανού. Ο πιλότος μας συντρόφεψε για λίγα μίλια ακόμα στα ανοικτά πιο πέρα από το λιμάνι του Μπαλμπόα και μας εγκατέλειψε ευχόμενος μας με την σειρά του καλό ταξίδι... Από το σημείο αυτό αρχίζει το μεγάλο ταξίδι της μοναξιάς και της μονοτονίας, μια κρυφή μελαγχολία υποβόσκει πάλι μέσα μας.

Αφού παρακάμψαμε την Punta Mala (Κακό Ακρωτήριο), ο καπετάνιος χάραξε

πορεία για την Χονολουλού πάνω σε τόξο μεγίστου κύκλου, κάπου τέσσερις χιλιάδες μίλια και γύρω στα τριάντισι από κει για την Ιαπωνία. Για μερικά εικοσιετράωρα μας χαϊδεύει η απόγειος αύρα από τις ακτές της δυτικής και κεντρικής Αμερικής. Μερικά θαλασσοπούλια μας συνοδεύουν πετώντας από κατάρτι σε κατάρτι. Όταν έπαψαν να οσμίζονται στεριά μας εγκατέλειψαν και αυτά κάνοντας πρώτα μερικούς αποχαιρετιστήριους γύρους πάνω από το καράβι. Όταν θα πλησιάζουμε τα νησιά της Χαβάης θα μας επισκεφθούν άλλα. Τα συμπαθούμε αυτά τα αγριοπούλια, τα 'χουμε για καλό σημάδι, πρώτα γιατί κάπου κοντά μας έχει στεριά και δεύτερον αν πετούν χαμηλά προμηνύεται καλοκαιρία.

Τώρα πια πλέομε οπλισμένοι με υπομονή και καρτέρι με τις βάρδιες η μια να δέχεται την άλλη. Θα χορτάσει το μάτι το χαλκοπράσινο της θάλασσας και το γαλάζιο του άνωθεν μας στερεώματος. Κάπου - κάπου σπάζουν την μονοτονία του ταξιδιού τα συμπαθητικά κήτη, τα δελφίνια με τα παιχνιδίσματα τους, σαν τα κατσικάκια της στεριάς, γύρω από το σκάφος. Τα χελιδονόψαρα να φτερουγίζουν σαν θαλασσινές πεταλούδες και στη συνέχεια να χάνονται στα μυστήρια του γαλάζιου βυθού. Κάπως έτσι πρέπει να βρήκε τον Ειρηνικό ο Μαγγελάνος και του έδωσε αυτό το όνομα.

Μα όπως η φουρτούνα, έτσι και η απόλυτη νηνεμία εγκυμονεί κινδύνους. Η αίσθηση του χάους, ιδιαίτερα στις ανέφελες νύχτες, σου δημιουργεί την εντύπωση ότι αιωρείσαι ανάμεσα στα αστέρια.

Όταν πάλι βασιλεύει το σκοτάδι με μόνα φωτεινά σημεία τα αμυδρά φώτα πορείας του πλοίου σε κυριεύει ο φόβος της αβύσσου και σπεύδεις σαν κυνηγημένος να βρεις καταφύγιο στα φώτα του κομοντέσιου.

Τα χαράματα γίνονται μάρτυρας της ανάδυσης από τα βάθη της γαλάζιας αβύσσου του πυρακτωμένου ηλιακού δίσκου. Τα δειλινά εκστασιάζουν θωρώντας την ερωτική σκηνή της αργής βύθισης του ήλιου πίσω από τις μελαγχολικές συννεφίες πολύχρωμες κουρτίνες του ορίζοντα στους κόλπους της γαλινεμένης θάλασσας. Αυτή είναι η μαγεία της θάλασσας που μόνο ο ναυτικός την νοιώθει.

Πάνω στις γέφυρες, στις κουβέρτες και κάτω στις μηχανές γράφτηκαν όμορφες ιστορίες, όπως άλλες γράφτηκαν στα Ελληνικά βουνά και τους κάμπους, μόνο που οι ιστορίες των πλοίων έχουν κάτι το ξεχωριστό γιατί γράφονται σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της υδρογείου. Από τον Αρχάγγελο μέχρι τη Γη του πυρός, από τον Καναδά μέχρι την Αυστραλία, τα λιμάνια της Άπω Ανατολής και της Αφρικής.

Όπως έχω ξαναγράψει «η ζωή του ναυτικού είναι ένα ταξίδι χωρίς εξάντα. Η θάλασσα και τα ταξίδια βιοπορισμός, φυγή, περιπέτεια, αναζήτηση. Κάθε καράβι έχει την δική του ιστορία, το δικό του παραμύθι, το δικό του όνειρο».

Η περιπέτεια, τα ταξίδια τελειώνουν, οι αναμνήσεις μένουν. Ο γυρισμός στην «ΙΘΑΚΗ» του Καβάφη δεν είναι μόνο περιπέτεια, αλλά πείρα, σοφία και γνώσεις. Το ταξίδι αυτό, όπως και κάθε άλλο, πριν και μετά, σίγουρα μαζί με την ταξιδιωτική ανάμνηση, πλούτισε τις γνώσεις, διαμόρφωσε μια άλλη αντίληψη για τις διαστάσεις, το είδος και τις συνθήκες μιας άλλης περιοχής του κόσμου, πολύ διαφορετικής απ' αυτής που ζούμε, και παρ' όλες τις δυσκολίες, τους κινδύνους, τη σκληρή δοκιμασία και την ξενιτιά, ήρθε η ώρα να πούμε ότι μάλλον υπήρξαμε τυχεροί και ότι θα ξαναγυρίζαμε στις ίδιες ναυτικές περιπέτειες από την αρχή με ανταπόδοση τη χαμένη νιότη. Πιστεύω ότι πολλοί θα συμφωνούσαν.

• Δεν με φοβίζει ο θάνατος, μόνο λυπάμαι που δεν θα ξαναδώ τον γαλανό ουρανό, την πλανεύτρα θάλασσα, τους γλάρους και τα λιμάνια που έζησα».

Συντακτική Επιτροπή: Α. Σκαρβέλη Διευθύντρια (Πρόεδρος Δ.Σ.), Μ. Θεοδωράκη, Ε. Τσίμπλη, Α. Φραγκοπούλου και αναπληρωματική Μ. Φυστέ
Υπεύθυνη Οικονομικών: Ε. Μπαρτζόγλου - Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Νίκη Σκαρβέλη

Επιμέλεια - Παραγωγή - Εκτύπωση: Δ. ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

* ΤΑ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ ΑΡΘΡΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ